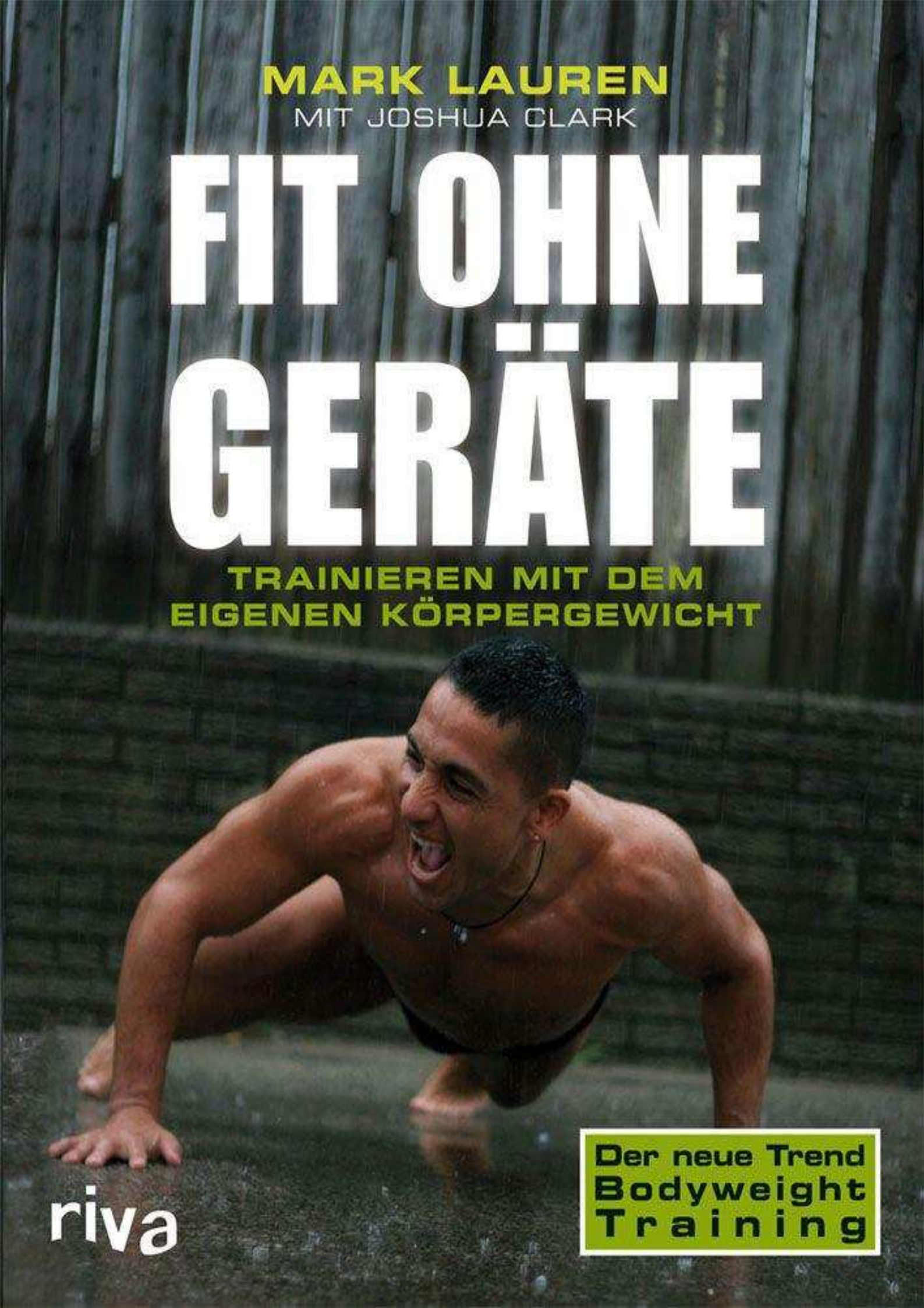
MARK LAUREN
MIT JOSHUA CLARK

FIT OHNE GERÄTE

TRAINIEREN MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT



Der neue Trend Bodyweight Training

riva

MARK LAUREN
MIT JOSHUA CLARK

FIT OHNE GERÄTE

TRAINIEREN MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://d-nb.de abrufbar.

Wichtiger Hinweis
Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:
marklauren@rivaverlag.de

3. Auflage 2011
© 2011 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2010 bei Light of Orleans Publishing, LLC, unter dem Titel *You Are Your Own Gym. The Bible of Bodyweight Exercises* © 2010 by Mark Lauren and Joshua Clark.
All rights reserved. This translation is published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of The Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Outdoor-Fotografien von Mark Lauren: Laura Wong
Weibliches Model: Shea Garrison
Mitarbeit am Ernährungkapitel: Monica Emory
Übersetzung: Silke Schütze
Redaktion: Birgit Dauenhauer
Umschlaggestaltung: Julia Jund
Umschlagabbildung: iStockphoto/Dan Brandenburg

ISBN 978-3-86413-152-3

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter
www.rivaverlag.de
Gerne übersenden wir Ihnen unser aktuelles Verlagsprogramm.

Inhalt

Vorwärts!
Von John T. Carney Jr., Colonel USAF

1 Mission Erfolg: schlank, stark und selbstbewusst
2 Wie ich wurde, was ich bin
3 Warum mit dem eigenen Körpergewicht trainieren?
4 Warum Krafttraining? (oder warum Cardiotraining Zeitverschwendung ist)
5 Was ist eigentlich Fitness?
6 Ernährung – zurück zum Wesentlichen
7 Verbreitete Mythen über Krafttraining
8 Motivation
9 Intensität
10 Trainingsmethoden
11 Die Übungen
12 Das Programm

Anhang
Nützliche Haushaltsgegenstände
Die 6 wichtigsten Grundsätze für ein erfolgreiches Trainingsprogramm
Die wissenschaftlichen Fakten hinter dem Programm
Über die Autoren

In Gedenken an

Major William »Brian« Downs
Captain Jeremy J. Fresques »FS«
Captain Derek M. Argel »AL«
und
Staff Sergeant Casey J. Crate »CE«

Vorwärts!
Von John T. Carney Jr., Colonel USAF

Colonel Carney hat zahlreiche Medaillen und Auszeichnungen für seinen Einsatz an der Spitze jeder Mission der US Special Operations Forces seit den Siebzigerjahren erhalten.

Ich kann zweifelsfrei behaupten, dass dieses Buch ein Muss für jeden ist, der sich wirklich für das eigene Wohlbefinden interessiert. Die Grundsätze, Übungen und Programme werden Sie zu Ihrem höchsten Fitnesspotenzial führen.

Die Glaubwürdigkeit aller Fitnessbuchautoren stammt von den Männern und Frauen, die sie trainiert haben, typischerweise von Filmstars oder anderen Prominenten. Aber die Fitness dieser Prominenten wird oft nur durch zahllose Einzelstunden mit einem hoch bezahlten Hollywood-Trainer erreicht – und währenddessen bereiten Köche die Mahlzeiten vor, reinigen Putzfrauen das Haus und kümmern sich Assistenten um jedes Bedürfnis. Im Gegensatz dazu ist Marks Methode für echte Männer und Frauen im realen Alltag geeignet. *Fit ohne Geräte* hebt sich von anderen Büchern deshalb ab, weil es den Lesern erlaubt, jederzeit allein und überall zu trainieren, ohne die Hilfe von Personal Trainern oder Fitnessstudios.
Die Angehörigen der Special Operations Forces haben aus reiner Notwendigkeit die effektivsten und zeitsparendsten Trainingsmethoden entwickelt. Vor über dreißig Jahren war ich Fitnesstrainer an denselben Schulen wie Mark. Ich kenne das Alte und das Neue, und die Trainingsmethoden für Elitesportler haben sich seither sehr verändert, was größtenteils Marks Führungsrolle zu verdanken ist. Durch die ständige Einbeziehung der neuesten Erkenntnisse der Sportphysiologie hat er Abnutzung und Verletzungen minimiert und zugleich schnellere, stärkere und schlankere Soldaten herangezogen.
In meinem Buch *No Room for Error* beschreibe ich ausführlich die Beteiligung der U.S. Special Tactics Forces bei Operationen wie der Geiselbefreiung im Iran bis hin zu jüngeren Einsätzen in Afghanistan. Die lebensgefährlichen Aufgaben, die diese Truppen bewerkstelligen müssen, und die Schwierigkeiten, denen sie ausgesetzt sind, können nur durch unglaubliche körperliche Fähigkeiten und mit eisernem Willen bewältigt werden. Ohne diese Eigenschaften wären die Chancen zu überleben und Erfolg zu haben ziemlich gering. Nur durch das Training mit dem eigenen Körpergewicht und mit soliden Trainingsgrundsätzen schaffen es diese Elitetruppen, ihre erstaunliche Fitness jederzeit beizubehalten, egal, wie wenig Zeit und Ausrüstung sie haben.

Dieses Buch erscheint in einer Ära, in der es den meisten Menschen trotz bester Vorsätze an Zeit und Geld mangelt, um ihre Fitnessziele zu erreichen. Wir leben in einem Informationszeitalter, in dem wir mit falschen Ratschlägen, nutzlosen Geräten und Tabletten sowie ständiger Werbung bombardiert werden. Marks Methoden sind bewiesen und haben sich bewährt. Ich weiß es, weil ich die Ergebnisse gesehen habe. Ich habe die Besten der Besten befehligt, und durch Marks Training haben sie es geschafft. Jetzt hat er sein Programm verfeinert, damit jeder Mann und jede Frau so trainieren kann.
In den Siebzigerjahren hat Arnold Schwarzenegger der Welt gezeigt, was man im Fitnessstudio erreichen kann, und es wird vermutet, dass er bestimmt tausend eröffnet hat. Nun ist es an der Zeit, sich das Potenzial des Körpers zunutze zu machen. Das ist die neue Fitnessrevolution.

1
Mission Erfolg: schlank, stark und selbstbewusst

Ich möchte, dass Sie verstehen, dass ich – im Gegensatz zu anderen Autoren von Fitnessbüchern – keine Film- und TV-Stars, Prominenten, Models oder andere Personen trainiere, deren Lebensunterhalt von ihrer Fitness abhängt. Ich trainiere Menschen, deren Leben davon abhängt. Seit zehn Jahren bringe ich durch Training mit dem eigenen Körpergewicht die schlanksten, stärksten und selbstbewusstesten Menschen unserer Zivilisation hervor. Ich habe die Programme und die zahllosen Übungen in diesem Buch fortlaufend verfeinert, während ich Hunderte von Anwärtern auf die extremen Anforderungen der Elitetruppen der United States Special Operations vorbereitet habe. Ich habe Jahre damit verbracht, neue Trainingsgrundsätze zu entwickeln und die Ergebnisse auszuwerten. Die rekordverdächtigen Resultate bewegte das Oberkommando dazu, in mein System zu investieren.

Die Elitetruppen des Militärs – von den Navy SEALs über die Army Green Berets bis hin zu den Air Force Special Tactics Operators – nutzen diese Übungen als Basis ihres Krafttrainings, und nun stelle ich sie Ihnen vor. Jetzt haben zum ersten Mal Männer und Frauen außerhalb der Spezialkräfte die Möglichkeit, allerhöchste Fitness zu erlangen, und das mit erstaunlich wenig zeitlichem Aufwand. Ich mache Ihnen diese Übungen auf eine klare, prägnante und umfassende Weise zugänglich, Sie können dort trainieren, wo Sie sich gerade befinden, egal, ob in Ihrem Wohnzimmer, Schlafzimmer, in der Garage, im Garten, im Büro oder wo auch immer. Meine Übungen sind für Menschen mit jedem Fitnessniveau geeignet und sie sind auf die Bedürfnisse und den Lebensstil viel beschäftigter moderner Männer und Frauen zugeschnitten.

Ein Buch wie dieses hat es noch nie gegeben. Aber seit Tausenden von Jahren – von den Olympioniken im alten Griechenland bis zu den militärischen Spezialkräften von morgen – haben sich die größten Athleten der Menschheit *nicht* auf ein Fitnessstudio oder ein paar Hanteln verlassen.

Was wäre, wenn ich Ihnen erzähle, dass Sie das modernste Fitnessgerät, das jemals entwickelt wurde, schon besitzen? Nämlich Ihren eigenen Körper. Und das Großartige daran ist, dass er Ihnen immer zur Verfügung steht. Er ist das einzige »Gerät«, das immer bei Ihnen ist. Und im Moment halten Sie das einzige zusätzliche Trainingsgerät in der Hand, das Sie jemals brauchen werden. Sie müssen keine endlosen Stunden mehr im Fitnessstudio verbringen. Tatsächlich benötigen Sie überhaupt kein Fitnessstudio mehr. Ihre Trainingszeit, wo auch immer Sie sind, wird auf ein Minimum reduziert. Zwei Stunden pro Woche – das ist alles. Mit diesen Übungen werden Sie keinen einzigen Moment Ihrer wertvollen Zeit mehr darauf verschwenden, nach ineffektiven Methoden zu trainieren. Und Sie werden nicht mehr die beliebteste Ausrede benutzen, warum Sie nicht trainieren können: »Ich habe keine Zeit.«

Ob Sie nun Teilzeit-Fitnesssportler, Olympiaturner, Bodybuilder, Yogi oder jemand sind, der seit Jahren nichts anderes als Einkaufstüten hochgehoben hat – mein Programm wird Sie in die beste Form Ihres Lebens bringen. Ich biete Ihnen eine unvergleichliche Auswahl der 125 effektivsten Übungen für jeden beliebigen Muskel, den Sie trainieren möchten, wo immer Sie wollen, für den Rest Ihres Lebens. Mit diesen präzise dargestellten und detailliert beschriebenen Übungen können Sie sich Ihre eigenen Trainingsprogramme zusammenstellen, die genau auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind und auf buchstäblich unendliche Weise variiert werden können. Wenn Sie Ihre Muskeln vor immer neue Herausforderungen stellen, werden sie wachsen.

Aber für diejenigen, die gern mit Anleitung trainieren, habe ich ein Zehn-Wochen-Programm für jeden Fitnessgrad entwickelt. Dieses Programm wird Sie zum Erfolg führen, auch wenn andere Methoden vorher versagt haben. Sie werden lediglich vier- bis fünfmal pro Woche zwanzig bis dreißig Minuten lang trainieren. Ich empfehle Ihnen sehr, zumindest anfangs nach einem dieser Programme zu trainieren. Sie vereinen die Geheimnisse, die schon antike Krieger so stark machte, mit den modernsten und effektivsten Trainingsmethoden der Welt.

Diese Programme kräftigen die wichtigen Muskelgruppen, die Sie für Ihren Alltag brauchen, halten Ihre Muskeln und Gelenke beweglich und elastisch, verbessern die Leistung von Herz, Lungen und Körperorganen, verringern die Anfälligkeit für häufige Verletzungen und degenerative Herzerkrankungen und reduzieren emotionale und nervliche Anspannung. Die Vorteile sind unendlich. Der Erfolg Ihres Fitnessprogramms führt unweigerlich auch zum Erfolg in anderen Lebensbereichen, im Arbeits- sowie im Privatleben. Dieses Buch kann entweder alle anderen Fitnessprogramme in Ihrem Leben ersetzen oder als Ergänzung zu Ihrem normalen Workout dienen, um die langweilige Routine in Ihrem Fitnessstudio aufzupeppen. Oder Sie nutzen es nur für unterwegs, wenn Sie nicht ins Fitnessstudio gehen können. Abwechslung ist die Würze des Lebens. Vergessen Sie die immer gleichen Übungsfolgen, die Sie vielleicht tagein, tagaus in der Tretmühle absolvieren, wie ein Hamster im Laufrad.

Sie müssen sich nicht umziehen, eine Tasche packen, Auto fahren, parken, ein Schließfach und ein freies Gerät finden … und dann,

nach einem langen, öden Workout, das Ganze wieder in umgekehrter Reihenfolge abspulen. Sie fangen einfach an, egal ob zu Hause, im Büro oder in einem Hotelzimmer, und zwanzig bis dreißig Minuten später sind Sie fertig. Sie werden keine phrasenhaften Seitenfüller in diesem Buch finden, keine »Vorher«-Fotos von blassen Menschen mit schlechter Haltung und Brille neben »Nachher«-Fotos, auf denen dieselben Leute gebräunt und lächelnd ihre Muskeln anspannen und ihre rasierten und eingeölten Bäuche einziehen. Der Beweis liegt vor unseren Augen, seit Menschen existieren. Eigentlich schon vorher – warum, glauben Sie, sind Affen im Verhältnis zum Menschen so viel stärker? (Tipp: Es liegt nicht an ihrer Mitgliedschaft im Fitnessstudio.)

Glauben Sie wirklich, dass wir geschaffen wurden oder uns weiterentwickelt haben, damit wir Maschinen brauchen, um fit zu bleiben? Es ist der Mangel an Wissen über die Möglichkeiten des eigenen Körpers, der die ständige Nachfrage der Menschheit nach sinnlosen Fitnessspielereien am Leben hält. Dabei ist der Weg zur ultimativen Fitness so einfach. Es hängt von Ihnen ab, ob Sie ihn einschlagen. Befreien Sie sich von der Abhängigkeit von Geräten, Trainern und weitverbreiteten Irrtümern. Das sind *alles* Krücken, die Sie davon abhalten, in Ihre Bestform zu kommen. Dies ist ein Aufruf zurück zur Natur. Ihre Fitness sollte von nichts abhängen außer von Ihnen selbst.

2
Wie ich wurde, was ich bin

Meine Teamkameraden verteilten sich über die ganze Länge des Schwimmbeckens, stets bereit, mich hochzuziehen, wenn ich am Ende unter Wasser bewusstlos werden würde. Aber zuerst stand ich im Wasser, entspannt atmend, und bereitete mich darauf vor, den schon lange bestehenden Unterwasserrekord des Militärs zu brechen. Dazu musste ich unter Wasser mehr als 116 Meter schwimmen, in einem einzigen Atemzug. Das ist wesentlich weiter, als ein Footballfeld lang ist, die Außenzonen eingeschlossen. Vier Monate zuvor hatte ich kaum 25 Meter geschafft.
Jeder im Schwimmbad und am Beckenrand war still und wartete geduldig, während ich bis zur Brust im Wasser stand. Ich wusste, dass es hart werden würde, aber ich war fest entschlossen. Zum ersten Mal war ich ganz allein, nur ich, ohne mein Team. Es war surreal. Ich war ruhig, entspannt und aufmerksam. Ich war bereit. Meine Angst war verflogen. Ohne weiter nachzudenken, nahm ich meinen letzten tiefen Atemzug, tauchte unter und stieß mich von der Beckenwand ab.
Man musste eines der härtesten Auswahlverfahren des Militärs durchlaufen, um einen Rekord aufstellen zu können. Und bei einer Quote von 85 Prozent vorzeitig ausscheidenden Kandidaten, wöchentlichen Prüfungen und Ausbildern, die mit Vorliebe die Schwächen ihrer Rekruten ausnutzten, war der Abschluss alles andere als sicher. Tatsächlich war ich schon einmal durchgefallen. Beim ersten Mal habe ich neun grausame Wochen lang mit allen Mitteln gekämpft, um dabeizubleiben.
Ich würde lügen, wenn ich behaupte, dass ich nie in der Versuchung war aufzugeben. Die Versuchung war jeden Tag da, besonders morgens am Schwimmbad, wo sich der nächtliche Schlaf wie ein Fünfminuten-Nickerchen anfühlte. Jedes Wochenende verbrachte ich meine wertvolle Freizeit damit, mit Flossen Schwimmen zu lernen und diverse Unterwassertrainings zu absolvieren. Am Ende sahen meine Ergebnisse so aus: Ich lief 9,65 Kilometer in 42,5 Minuten, schaffte 14 Klimmzüge, 65 Liegestütze, zwölf Chin-ups, siebzig Sit-ups, 4000 Meter Schwimmen mit Flossen in achtzig Minuten und sieben qualvolle sogenannte »Unterwasser-Selbstvertrauensübungen«.

Das Schwimmen mit Flossen wird mit dicken Gummiflossen absolviert, mit denen ein schwerer Mann sich mit Uniform und Ausrüstung durchs Wasser bewegen kann. Die Arme durfte man nicht benutzen, da es taktisch unklug wäre, wenn Soldaten mit den Armen rudern und aufs Wasser platschen, während sie an Land schwimmen. Alle Übungen mussten perfekt ausgeführt werden. Die Bewegungen jedes Schülers wurden vom Ausbilder gezählt und unter die Lupe genommen, und ungenaue Schwimmzüge wurden nicht mitgezählt. Die Ausbilder riefen: »Zählt nicht, zählt nicht … Die haben nicht gezählt … Dein Rücken ist krumm … nicht ganz hochkommen … nicht so weit untertauchen!«
Staff Sergeant Pope zählte meine Sit-ups während der letzten Prüfung, und er war der Vorgesetzte, der wegen seines ungerechten Verhaltens gegenüber den Auszubildenden am meisten gefürchtet wurde. »Die zählen nicht, Lauren. Deine Hände sind zu weit oben am Kopf«, sagte er, um mich wenig später wegen zwei Sit-ups mit falscher Handposition durchfallen zu lassen. Das war der einzige Grund. Am letzten Tag des Trainings wurde ich zur Anfängergruppe zurückgeschickt, die gerade die erste Woche absolvierte. Aus

meiner ursprünglichen Klasse schlossen vier von anfänglich 86 Teilnehmern ab. Als ich zurück zu meinem Schlafsaal ging, lief mein Team in Formation vorbei und sang ein Marschlied über ihren letzten Tag. Ich dachte ernsthaft ans Aufgeben.
Aber in den letzten neun Wochen hatte ich etwas gelernt, was mir für den Rest meines Lebens helfen würde: Ein erfolgreiches Team besteht aus Individuen, die sich selbst hintanstellen können. Wir wurden trainiert, um unser persönliches Wohlbefinden hinter das gemeinsame Ziel des Teams zu stellen. Der Erfolg wurde durch jeden Einzelnen bestimmt und nichts durfte einen vom Erreichen des Ziels abbringen.
Also fing ich noch mal von vorn an. Wir wurden täglich stundenlang von der Sommersonne in San Antonio gegrillt, während wir unsere Übungen zusätzlich zum regulären Training des Kurses machten, das aus einem einstündigen Lauf, zwei Stunden Fitnessübungen, Training im Wasser und einer Stunde Flossenschwimmen bestand. Das Training startete immer morgens, und das Aufstehen fiel mir am schwersten.
Das Team absolvierte durchschnittlich 500 Liegestütze pro Tag, aber das machte uns nichts aus. Wir lernten nach und nach, dass es uns gut ging, wenn wir aufgewärmt waren – egal, wie müde, steif und lethargisch wir uns vorher fühlten.
Jedes Mal, wenn wir das Lehrgebäude betraten oder verließen, mussten wir entweder fünfzehn Klimmzüge, dreizehn Chin-ups, zwanzig Dips oder zwanzig Chinesische Liegestütze machen. Einmal mussten wir im Team sogar tausend Liegestütze machen. Dabei durften wir nur ein einziges Mal für fünf Minuten pausieren, um auf die Toilette zu gehen. Dreieinhalb Stunden lang machten wir immer fünf Liegestütze hintereinander und ruhten uns zwischendurch aus, indem wir den Hintern in die Luft streckten oder die Taille durchhängen ließen. Tausend Liegestütze (und einen für Teamwork), weil wir zu viel Klebeband auf unseren Schnorcheln hatten.
Aber egal wie hart diese schweißtreibenden Workouts auch waren, am schlimmsten war das Schwimmen. Während der ersten Wochen des Trainings machten die Auszubildenden noch Witze auf dem Weg zum Schwimmbad. Nach sechs Wochen herrschte auf der Busfahrt dorthin nur noch stille Angst. Man hätte eine Stecknadel fallen hören können. Es war das Schwimmtraining, das hauptsächlich für die hohe Abbruchquote des Kurses verantwortlich war. Man konnte jederzeit aufhören – wenn man entschied, dass die Ausbildung nicht das Richtige für einen war, sagte man einfach: »Ich höre auf.« Man konnte jederzeit während des Trainings aus dem Wasser steigen, in sein Zimmer gehen und eine Pizza essen.
Wir gingen von montags bis freitags ins Schwimmbad, und für Auszubildende gab es nur drei Wege, um aus dem Wasser zu kommen: das Training erfolgreich abschließen, aufgeben oder bewusstlos aus dem Wasser gezogen werden – dann durfte man gerade lange genug draußen bleiben, um wieder zu sich zu kommen, bevor man wieder ins Wasser musste, um die Aufgabe zu erfüllen, aufzugeben oder wieder bewusstlos zu werden. Wenn man bei einer Aufgabe versagte, musste sie wiederholt werden, und jeder Versuch wurde schwerer und schwerer, besonders Aufgaben wie das Bergen von Ausrüstung. Man musste zum Boden des Beckens tauchen, die Ausrüstung ablegen und sie in perfekter Reihenfolge auf dem Grund platzieren, um sie dann für die Inspektion wieder anzulegen. Oder das Knoten-Machen unter Wasser: Wir mussten drei verschiedene Knoten perfekt in vier Meter Tiefe machen und dabei zwischen den Tauchgängen Wasser treten. Wir lernten durchzuhalten, unten zu bleiben und es beim ersten Mal zu schaffen, egal, wie schmerzhaft es war. Es ging darum, alles zu geben. Nur so hatte man Erfolg.
Dieses Training wurde »Indoc« genannt – neun Wochen volles Programm, während neun Ausbilder so viele wie möglich von uns zum Aufgeben bringen wollten. Als ich das Training zum zweiten Mal durchlief, schaffte ein Team aus zwölf Auszubildenden es bis zur Abschlussprüfung und alle bis auf einen bestand sie. Ein Teamkamerad fiel beim 4000-Meter-Flossenschwimmen durch. Wir mussten ein letztes Mal zum Schwimmbad zurück, damit er seine Prüfung wiederholen konnte. Meine Zeit war gekommen.
Ich weiß noch, wie ich im Bus saß und bereute, dass ich davon gesprochen hatte, den Unterwasserrekord zu brechen. Ich wusste, dass meine Teamkameraden das nicht vergessen würden, und kurze Zeit später fragte einer von ihnen: »Willst du wirklich versuchen, diesen Rekord zu brechen? Wirst du das wirklich tun?« Ich wollte ihm die Nase brechen, aber stattdessen brachte ich ein »Ja« hervor. Ich hatte mich festgelegt, und er lachte über die Qualen, die mir bevorstanden. Aber er hatte recht, es wurde Zeit, meinen Worten Taten folgen zu lassen.
Als unser Teamkamerad seine Prüfung im Flossenschwimmen wiederholte, saß ich am Rand des Schwimmbeckens, entspannte mich und atmete. Ich hatte eine beängstigende Aufgabe vor mir. Das schreckliche Gefühl, nicht atmen zu können, ist überwältigend, und ich wusste, wenn ich einmal startete, würde ich nicht wieder an die Oberfläche kommen, bis meine Kameraden mich bewusstlos aus dem Wasser zogen. Ich hatte mir vorgenommen, einen Wahnsinnsrekord zu brechen. Airman First Class Switzer, ein über 1,90 Meter großer Hochschulschwimmer, hatte den Rekord von 116 Metern aufgestellt. Ich weiß noch, als ich sagte, nachdem ich den Kurs begann, dass von allen Rekorden der Unterwasserrekord der beeindruckendste sei. Für einen Rekruten, der sich schon bei 25 Metern Unterwasserschwimmen quält, scheinen 116 Meter übermenschlich. Und hier war ich, vier Monate später, am Ende meines zweiten Trainings, bereit, diesen Rekord zu brechen.
Mit den Füßen auf der Beckenkante rief ich: »Bereit, ins Wasser zu gehen, Sergeant!«
»Gehen Sie ins Wasser!«, rief der Ausbilder.
»Ich gehe ins Wasser, Sergeant!«
Ich stand am Beckenrand, atmete und entspannte mich für einige Minuten, während meine Teamkameraden warteten, bereit, mich aus dem Wasser zu ziehen, wenn nötig. Ich nahm meinen letzten tiefen Atemzug, tauchte unter und stieß mich von der Wand ab.
Nach zwei Monaten ununterbrochenem Teamwork konnte ich plötzlich nichts und niemanden mehr sehen oder hören außer mir selbst. Meine totale Konzentration lag auf meinen Schwimmzügen und auf der Entspannung. Schwimmen, gleiten, entspannen … Schwimmen, gleiten, entspannen … Bis schließlich mein Körper schwerer wurde, weil ich nicht atmete. Aber mein Ziel stand fest, und mein Wohlbefinden würde mich nicht davon abhalten.
Bei der 50-Meter-Marke fing ich an, mich richtig schlecht zu fühlen, und kurz dachte ich daran, mich einfach hinzustellen und über die ganze Sache zu lachen, aber ich konnte es nicht. Der Verstand sucht immer nach einem Ausweg, wenn es schwierig wird. Die Herausforderung bestand darin, sich zu entspannen, korrekte Bewegungen beizubehalten und weiterzumachen, während der Körper darum bettelt, dass man aufhört. Schwimmen, gleiten, entspannen … Schwimmen, gleiten, entspannen … Anspannung, Panik und Furcht rauben einem den knappen und wertvollen Sauerstoff. Ich musste so lange entspannt bleiben, bis das Schlimmste vorbei war. Schwimmen, gleiten, entspannen … Schwimmen, gleiten, entspannen … Schließlich lässt das Unwohlsein nach, sobald das Gehirn und anderes Körpergewebe an Sauerstoffmangel leidet und man hypoxisch wird. Es kam mir wie eine Ewigkeit vor, bis ich an diesem Punkt war, aber nach und nach wurde es dunkler, mein Sichtfeld verengte sich, alles schien gar nicht mehr so schlimm und der Tunnel wurde immer enger, bis …
Ich wachte an der anderen Seite des Schwimmbeckens auf, blass und mit blauen Lippen. »Habe ich es geschafft?«, murmelte ich. Ich konnte mich nicht daran erinnern, die ganze Länge des Beckens geschwommen zu sein, und auch nicht daran, dass ich bewusstlos wurde, als ich die Wand erreichte. Ich hatte zu sinken begonnen und meine Teamkameraden sprangen ins Wasser und holten mich heraus. Ich begann, wieder zu atmen. Ich hatte gerade den neuen Rekord von 133 Metern aufgestellt – den ich immer noch halte –, indem ich in einem Atemzug zwei Minuten und 23 Sekunden unter Wasser geschwommen war.
»Ich weiß, wie du dich fühlst.« Jahre später war ich der Ausbilder.

»Ich weiß, wie du dich fühlst.« Jahre später war ich der Ausbilder.

Ich gebe zu, mein erster Vorstoß in die Welt der Fitness war ausschließlich durch Äußerlichkeiten motiviert. Ich war 13 Jahre alt, ein dürres, schüchternes Kind, und ich wollte etwas dagegen tun. Ich wollte meinen Körper in etwas verwandeln, was ich mit Stolz zeigen konnte. Ich hatte keine Hanteln, also machte ich in meinem Schlafzimmer vor dem Abendessen so lange Liegestütze und Sit-ups, bis ich ohne Unterbrechung 75 Liegestütze und 600 Sit-ups machen konnte. Dann steigerte ich mich weiter. Ich wurde in jeder Hinsicht zu einer stärkeren Version meiner selbst, und mein Selbstbewusstsein nahm zu, bis ich sogar regionale Highschool-Bodybuilding-Wettbewerbe gewann.

Viele Jahre später trainierten wir beim Pararescue & Combat Control Indoctrination Course ständig mit dem eigenen Körpergewicht, wenn wir nicht gerade rannten, schwammen oder Luft anhielten. Das Training ging von morgens fünf bis abends sechs Uhr, von Montag bis Samstag, und am Ende des neunwöchigen Kurses blieb nur eine kleine Handvoll von uns übrig, weniger als 15 Prozent. Die hohe Ausfallquote lag hauptsächlich an körperlicher Überforderung durch zu viel Training. Obwohl die Trainingsmentalität dieser Zeit erstaunlich effektiv darin war, die vermeintlichen Grenzen junger Männer zu sprengen, war das nicht gerade ideal für eine optimale Fitness.

Als ich schließlich zum Team des 22. Special Tactics Squadron gehörte, hielt ich mich weiterhin mit Bodyweight-Training fit, um den extremen Anforderungen standzuhalten wie dem Einnehmen von Fluglandeplätzen, Such- und Rettungseinsätze im Kampf, Aufklärungs- und Überwachungseinsätze.

Fünf Tage vor dem 11. September verließ ich mein Team, um hauptberuflich als Spezialist für körperliches Training beim Militär zu arbeiten. Zu meinen Aufgaben gehörte es, die Rekruten auf die Herausforderungen vorzubereiten, die ihnen bei einer kurz bevorstehenden Verlegung in Kampfgebiete bevorstanden.

Nach dem 11. September stieg die Nachfrage nach Soldaten für Spezialeinheiten sprunghaft an. Die Armee brauchte viele Soldaten. Die Tage, in denen nur 5 bis 15 Prozent einer Ausbildungsklasse durchkamen, waren zu Ende. Die Führungskräfte waren nun gezwungen, ihre Trainingsmethoden unter die Lupe zu nehmen. Wir hatten noch nach dem alten Motto »Mehr ist besser« trainiert – lass die Rekruten durch den Dreck rennen und mach sie hart, oder entlasse sie. Diesen Grundsatz zu »Weniger ist mehr« zu ändern, war nicht gerade leicht, aber es blieb uns nichts anderes übrig. Und wir hatten perfekte Bedingungen, um schnell herauszufinden, was funktionierte und was nicht. Alle sechs Wochen kam eine neue Schiffsladung untrainierter Rekruten bei mir an. Die meisten waren weich und schwach. Am Ende des Kurses waren sie schlank, stark und selbstbewusst.

Es gelang mir, in einem Bruchteil der Zeit und mit weniger Verletzungen bessere Ergebnisse zu erzielen, indem ich die neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnisse aus dem Kraft- und Konditionstraining anwandte. Ich experimentierte mit Umfang und Intensität des Trainings, von Tag zu Tag, von Woche zu Woche, und stellte ein vernünftiges Verhältnis zwischen Erholung und Entwicklung her und band dies mit in das Konzept ein. Ich gestaltete die Kursprogramme für körperliches Training um und schnitt sie individuell auf die Bedürfnisse der einzelnen Kandidaten zu, während ich ihre Fortschritte überwachte.

Erstaunlicherweise gelang es mir, die Ausfallquote des Kurses auf vierzig Prozent zu senken, trotz kürzerer Zeit, weniger Ausrüstung und größerer Gruppen. Viele meiner Auszubildenden erreichten die begehrten Special Forces Graduate Awards. Einfacher gesagt, entwickelte ich eine Trainingsmethode, die in kurzer Zeit muskulöse, trainierte Körper hervorbrachte und darin jeder anderen Methode überlegen war. Und diese Methode möchte ich jetzt mit Ihnen teilen.

Nehmen Sie sich die Übungen und Prinzipien dieses Buches zu Herzen, und Sie werden fitter und stärker, als Sie es je gewesen sind. Es liegt buchstäblich in Ihrer Hand – fangen Sie jetzt damit an!

3
Warum mit dem eigenen Körpergewicht trainieren?

Die Beliebtheit von Trainingsgeräten, -systemen und Modediäten ist hauptsächlich das Ergebnis von Marketing – und kein echter Versuch, einer aus der Form geratenen Gesellschaft zu helfen, fitter und gesünder zu werden. In einer Zeit, in der unsere Wohnungen und Fitnessstudios mit Fitnessgeräten vollgestellt sind, wurde die einfachste und effektivste Methode, Kraft zu entwickeln und Fett abzubauen, größtenteils übersehen: das Wissen, wie man nur mit dem eigenen Körper trainiert.
Auch außerhalb der Spezialkräfte wurde die Wirksamkeit des Trainings mit dem eigenen Körpergewicht immer wieder unter Beweis gestellt. Nehmen Sie zum Beispiel Madonna, Bruce Lee oder den zweifachen olympischen Goldmedaillenträger der UdSSR, Alexeev – wohl zu seiner Zeit der stärkste Mann der Welt –, der als erster Mensch 250 Kilo stemmte. Oder Herschel Walker, den Running Back der Dallas Cowboys, der mehr Laufstrecken zurückgelegt hat als jeder andere in der Geschichte des Footballs (und auch so aussah). Diese Menschen haben, wie zahllose andere, ihre Figur und ihre Fitness hauptsächlich durch Training mit dem eigenen Körpergewicht erreicht.
Training mit Gewichten isoliert meist einzelne Muskeln und fordert nur eine geringe Menge Ihrer gesamten Muskelmasse, während das Training mit dem eigenen Körpergewicht viele Muskeln gleichzeitig einbindet. Solche Übungen haben den zusätzlichen Vorteil, dass sie den Core (Sixpack gefällig?) wesentlich stärker trainieren als Übungen mit Gewichten oder Geräten.
Das Körpergewichtstraining arbeitet außerdem mit Bewegungen, die vor vielen chronischen Verletzungen wie beispielsweise Gelenkproblemen schützen. Beim Gewichtheben oder anderen unnatürlichen Übungen, die uns für unsere Alltagsanforderungen wenig nützen, können solche Verletzungen mit der Zeit entstehen. Damit eine Übung nützlich ist, muss sie der Bewegung, für die trainiert wird, möglichst ähnlich sein. Die Anforderungen, die an den Durchschnittsbürger gestellt werden, bestehen darin, im Alltag mit dem eigenen Körpergewicht umzugehen. Was könnte also nützlicher sein, um mehr Kraft für Alltagsaktivitäten zu entwickeln, als das Training mit dem Körpergewicht? Aber ob Sofahocker oder Bankdrücker – wir sind eine Nation funktioneller Schwächlinge. Ernsthaft, wann haben Sie sich das letzte Mal außerhalb von Fitnessbänken und -geräten im Sitzen oder Liegen angestrengt?
Zu lange schon sind Körpergewichtsübungen vielen Menschen nicht bekannt. Im Gegensatz zum Schwimmen oder Laufen sind die meisten von uns nicht damit aufgewachsen, den eigenen Körper zum Training zu benutzen. Die große Beliebtheit von Yoga und Pilates ist ein gutes Beispiel für die Bedeutung von Körpergewichtstraining, auch wenn diese Methoden, wenn man sie allein anwendet, keinen systematischen Ansatz für umfassende Fitness bieten.
Mein Programm hat den Vorteil, dass es Sie dazu befähigt, das Einzige zu benutzen, was immer bei uns ist: unseren Körper. Sie werden mehr Kraft und Energie entwickeln, die Ausdauer von Muskeln und Herz-Kreislauf-System stärken und dazu Schnelligkeit, Balance, Koordination und Beweglichkeit verbessern.
Zusammen mit einer gesunden Ernährung und Beharrlichkeit wird das Programm Sie mit ständigen Fortschritten, Herausforderungen und einer viel besseren Körperbeherrschung belohnen. Die Übungen können überall und jederzeit absolviert werden, ohne dass Sie Geld für eine Studiomitgliedschaft oder Geräte ausgeben müssen. Auch für diejenigen, die das Gewichtheben nicht aufgeben wollen, sind diese Übungen eine wertvolle Ergänzung.
Sie werden trainieren, wie Achilles es vor dem Kampf um Troja tat, wie die antiken Krieger, die die besten der Welt waren, und wie die zukünftigen Soldaten der Spezialkräfte, bevor sie auf ihre Gegner treffen. Warum? Weil es funktioniert.

Mythos:
Beim Training mit dem eigenen Körpergewicht kann man den Schwierigkeitsgrad der Übungen nicht anpassen.

Es ist ein verbreitetes Missverständnis, dass man Körpergewichtstraining nicht groß variieren kann. Liegestütze, Klimmzüge, Sit-ups – viel mehr gibt es nicht. *Hmmm …* Habe ich schon erwähnt, dass dieses Buch mehr als 125 Übungen vorstellt? Und das ohne Varianten einzelner Übungen? Es ist eine Tatsache, dass es viel mehr verschiedene Übungen in diesem Buch gibt als Fitnessgeräte auf der ganzen Welt.
Andere Leute glauben, dass man bestimmte Muskelgruppen unmöglich mit Körpergewichtsübungen trainieren kann. Wieder falsch. Jede einzelne Muskelgruppe, und sogar die, von deren Existenz Sie gar nichts wussten, kann ohne Gewichte trainiert werden – egal, ob Sie Ihren Bleistifthals loswerden oder die Muskeln an den Schienbeinen trainieren möchten, damit die Waden besser aussehen.
Die einzige Grenze beim Training mit dem eigenen Körpergewicht ist Ihr Einfallsreichtum. Jede Bewegung beim Gewichtheben kann mit dem eigenen Körpergewicht imitiert und leichter oder schwerer gestaltet werden. Und anders als die Fitnessgeräte lassen sich meine Übungen endlos variieren, damit Ihre Muskeln für den Rest Ihres Lebens dazulernen und wachsen.
Zum Beispiel erkläre ich Liegestütze, die auch ein 300 Kilo schwerer Mann oder eine 70-jährige Frau machen kann. Und dann gibt es welche, wie den fliegenden Liegestütz, den die meisten professionellen Bodybuilder nicht ohne viel Üben ausführen könnten. Mein Zehn-Wochen-Programm enthält spezifische Übungen für die unterschiedlichsten Fitnessstufen, sodass alle gleichermaßen gefordert werden.
Hier sind vier einfache Methoden, den Schwierigkeitsgrad einer Übung ohne Gewichte zu verändern:

- Die Hebelwirkung verstärken oder verringern.
- Eine Übung auf instabilem Untergrund ausführen.
- Pausen zu Beginn, am Ende und/oder in der Mitte einer Übung einlegen.
- Eine Übung mit nur einem Arm oder einem Bein ausführen.

Betrachten wir noch einmal den Liegestütz, eine Standardübung, die Brust, Schultern, Trizeps, gerade und schräge Bauchmuskeln sowie den unteren Rücken stärkt (im Gegensatz zum Bankdrücken, das nur die Hälfte dieser Muskeln fordert). Führt man den Liegestütz stehend mit den Händen an der Wand aus, ist er ziemlich einfach. Versuchen Sie doch einmal, den Liegestütz mit den Händen auf einer erhöhten Fläche zu absolvieren, beispielsweise einer Schreibtischkante oder Fensterbank. Je niedriger die Fläche ist – ein Tisch, ein Sofa, ein Couchtisch, Telefonbücher –, desto schwieriger wird es. Wenn Sie wie beim normalen Liegestütz die Hände auf dem Boden aufsetzen, wird es noch schwieriger. Wenn Sie nun Ihre Füße auf den Couchtisch stellen und die Hände auf dem Boden abstützen, steigern Sie den Schwierigkeitsgrad noch einmal. Das ist ein Beispiel für den Nutzen der *Hebelwirkung*, eine Übung schwerer zu gestalten.
Nochmals eine Steigerung erreichen Sie, indem Sie die Hände auf zwei Bälle stützen, zum Beispiel Basketbälle. Dann benutzen wir

einen instabilen Untergrund.
Der Liegestütz mit Ball kann am tiefsten Punkt auch gehalten werden. Das fordert noch mehr Muskelkraft. Immer noch nicht schwer genug? Versuchen Sie einarmige Liegestütze auf dem Boden oder einarmige mit den Füßen auf dem Sofa, diese dann jeweils auf einem instabilen Untergrund. Jetzt halten Sie die Position … Sie merken schon, worauf es ankommt.
Dies ist nur ein einfaches Beispiel, das auf viele meiner Übungen angewandt werden kann. Sie sehen – die Möglichkeiten sind zahlreich.
Sie werden merken, dass wir von einer Variante einer Übung, die wahrscheinlich *jeder* Leser dieses Buches ausführen kann, zu einer schwierigeren Variante kommen, die wahrscheinlich *kein* Leser dieses Buches auf Anhieb beherrscht. Der Schwierigkeitsgrad kann beim Training mit dem eigenen Körpergewicht auf die Bedürfnisse buchstäblich jedes Einzelnen abgestimmt werden. Sie haben die volle Kontrolle über den Widerstand.

4
Warum Krafttraining?
(oder warum Cardiotraining Zeitverschwendung ist)

Egal, ob Sie Fett abbauen, Muskeln aufbauen oder beides wollen, Krafttraining sollte die Basis Ihres Trainings sein. Im Gegensatz dazu ist Ausdauertraining ineffektiv und nutzlos, egal, wie Ihr Ziel aussieht.

Es ist ein Mythos, dass längeres, gleichmäßiges Training wie Aerobic oder Cardiotraining – bei dem man normalerweise eine bestimmte Herzfrequenz für dreißig bis sechzig Minuten beibehält – die beste Methode ist, um Kalorien zu verbrennen und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Sind Sie schon mal auf einem Laufband vor sich hingetrottet, das Ihnen verrät, wie viele Kalorien Sie schon verbrannt haben? Sie können 45 Minuten lang laufen, bevor Sie 300 Kalorien verbraucht haben. Und wissen Sie was? Sie haben in dieser Zeit insgesamt 300 Kalorien verbrannt und nicht 300 mehr, als Ihr Grundmetabolismus ohnehin schon verbrennt, selbst wenn Sie sich ausruhen. Das ist der Grund, warum man bei einigen Fitnessgeräten sein Gewicht eingeben muss: um Ihren Grundverbrauch auszurechnen. Der durchschnittliche Mann verbrennt in 45 Minuten 105 Kalorien – im Ruhezustand. Diese 195 zusätzlichen Kalorien, die Sie *tatsächlich* verbraucht haben – nur 195 Kalorien mehr als bei einem Mittagsschlaf –, haben Sie in einer halben Minute mit einem Bagel wieder drauf. Und Ausdauertraining regt normalerweise den Appetit so stark an, dass man die paar verbrannten Kalorien schnell wieder zu sich nimmt.

Und für die Dünnen gilt: Ein halbes Kilo Fett liefert einer Frau von 65 Kilo genug Energie, um 15 Stunden lang die Herzfrequenz des Cardiotrainings zu halten. Wenn unser Stoffwechsel so ineffizient wäre, Kalorien in dem Tempo zu verbrennen, wie in der Werbung für Fitnessgeräte behauptet wird, hätten wir niemals so lange überlebt und ganz bestimmt nicht die Entbehrungen der Eiszeiten überstanden. Die Kalorien, die wir fürs Jagen und Sammeln verbraucht hätten, wären unser Hungertod gewesen, lange be-vor wir das erste Mammut erlegt hätten. Nach heutigen Maßstäben wäre unser Stoffwechsel viel zu schnell, um einen Gang zum Supermarkt zu überleben, und erst recht keinen einwöchigen Aufklärungseinsatz hinter feindlichen Linien mit sechzig Kilo Gepäck.

Noch mehr schlechte Nachrichten über Ausdauertraining: Egal, ob Laufen, Radfahren oder Step-Aerobic – der Hauptgrund, warum uns diese Dinge leichter fallen, je länger wir sie ausüben, ist nicht die Verbesserung der muskulären Ausdauer, sondern die zunehmende Effizienz unseres Körpers bei dieser bestimmten Bewegung. Sie brauchen weniger Kraft und Sauerstoff als zuvor, weil sich das Nervensystem anpasst. Überflüssige Bewegungen werden ausgeschaltet, notwendige Bewegungen verfeinert und Muskeln, die nicht angespannt sind, entspannen sich und bilden sich allmählich zurück. Darum geraten Marathonläufer so schnell außer Atem, wenn sie zum ersten Mal seit Jahren aufs Fahrrad steigen.

Ausdauertraining verursacht tatsächlich einen Muskel*abbau*, da der Körper sich den Anforderungen anpasst, die wir an ihn stellen. Lang anhaltendes, leichtes Ausdauertraining fordert nur die kleinsten und schwächsten, »langsam zuckenden« Muskelfasern, die immer wieder »abgefeuert« werden. Die starken und großen, »schnell zuckenden« Muskelfasern werden für die Bewegung nicht benötigt und werden zur Last, die getragen und mit Sauerstoff versorgt werden muss. Der Körper hat keine Verwendung für die Muskeln, die nicht dazu benötigt werden, eine relativ einfache Bewegung wieder und wieder auszuführen. Also passt sich der Körper an, indem er tatsächlich Muskeln *verbrennt*. Selbst wenn Sie Ausdauertraining in Kombination mit Krafttraining ausüben, wird es jeden potenziellen Muskelzuwachs vermindern, besonders an den Beinen. Ausdauertraining sollte nur ausgeübt werden, um Muskelleistung zu entwickeln, wenn man für eine bestimmte Sportart oder einen speziellen Anlass wie einen Fünf-Kilometer-Lauf, Triathlon oder eine besondere militärische Fitnessprüfung trainiert. Auf meiner Homepage www.MarkLauren.com gehe ich näher auf diese besonderen Bedürfnisse ein.

Viele Menschen nehmen mit dem Alter an Gewicht zu, es beginnt meist in den Dreißigern, weil sie weniger Muskelmasse haben als in ihrer Jugend und in ihren Zwanzigern. Wenn wir altern, verliert der Körper naturgemäß Muskeln, besonders, wenn wir weniger aktiv werden. Dieser Verlust an Muskelmasse führt zu einem verlangsamten Stoffwechsel. Und wenn man dann weiterhin so isst wie in seinen jüngeren Jahren, nimmt man allmählich zu, Kilo um Kilo, Monat um Monat, Jahr um Jahr, bis man eines Tages in den Spiegel blickt und sich fragt: »Was ist passiert?« Auf diese Weise nimmt der durschnittliche Amerikaner jedes Jahr ein Kilo zu. Dieses angesammelte Fett wird man jedoch auch wieder los, indem man seinen jugendlichen Stoffwechsel wiedererlangt, und das gelingt durch die Muskeln, die durch Krafttraining gewonnen werden.

Unser Körper benötigt ungefähr zehn Kalorien am Tag, nur um ein halbes Kilo Muskelmasse zu erhal-ten – egal, ob Mann oder Frau, auch wenn Sie völlig untätig sind. 2,5 Kilo zusätzliche Muskelmasse kann bis zu 1500 Kalorien pro Monat verbrennen. Das entspricht 2,5 Kilo Fett jährlich. Somit wäre der negative Effekt des Alterns auf den Stoffwechsel mehr als ausgeglichen.

Mit ständigem Ausdauertraining allerdings ist es wahrscheinlicher, dass man 2,5 Kilo Muskeln *verbrennt*. Das bedeutet, Ihr Körper würde fünfzig Kalorien weniger pro Tag verbrauchen. Und wenn der Körper effizienter beim Laufen wird, reduzieren sich 195 Kalorien, die Sie auf dem Laufrad verbrennen, auf 125. Rechnen wir also nach: Sie verbrennen an jedem Tag, an dem Sie Ausdauertraining absolvieren, 125 Kalorien mehr als im Ruhezustand. Davon ziehen Sie fünfzig Kalorien ab, die Sie aufgrund von Muskelverlust durch das Ausdauertraining nicht verbrauchen. Nach all der Anstrengung verbrennen Sie nur 75 Kalorien mehr, als wenn Sie vorm Fernseher sitzen und absolut gar nichts tun. Und die sind sofort wieder drauf, wenn Sie eine halbe Cola oder einen Drittel Liter eines Mineralgetränks zu sich nehmen. Das ist der Grund, warum Millionen von Menschen in Fitnessstudios auf der ganzen Welt nicht so aussehen und nicht so fit sind, wie sie es sich wünschen, trotz endloser Stunden Cardiotrainings.

Die Antwort lautet: Intervallkrafttraining

Intervalltraining ist die Wiederholung von hochintensiven Übungen für eine festgelegte Zeit, gefolgt von festgelegten Pausen. Die Art der Übungen und das Verhältnis von Wiederholungen und Pausen kann endlos variiert werden. Intervalltraining verbrennt wesentlich mehr Kalorien und führt in viel kürzerer Zeit zu positiven Veränderungen der Körperzusammensetzung als Ausdauertraining.
Das liegt nicht nur am Muskelaufbau, sondern auch an der Wirkung auf den Stoffwechsel *nach* dem Training. Krafttraining strengt die Selbstregulierung des Körpers so an, dass der Energie-(Kalorien-)Verbrauch auch noch lange nach dem Training erhöht ist.
Beim Ausdauertraining findet die Fettverbrennung während des Trainings statt und endet mit diesem. Während des hochintensiven Krafttrainings verbrennt der Körper Kohlenhydrate, um Energie zu erzeugen, nicht Fett. Dann, noch lange Zeit *nach* dem Training, findet Fettverbrennung statt, um die Systeme wieder auszugleichen: die aufgebrauchten Kohlenhydrate werden ersetzt, genauso Kreatinphosphate und Adenosintriphosphate (ATP) sowie die im Blutkreislauf befindlichen Hormone. Das Blut wird wieder mit Sauerstoff versorgt, die Körpertemperatur gesenkt, Atem und Herzfrequenz beruhigt. Gar nicht zu reden von den langfristigen Effekten: Sehnen und Bänder werden gestärkt, die Knochendichte nimmt zu, neue Kapillaren bilden sich, die motorischen Fähigkeiten verbessern sich, Muskelfasern werden repariert und neue Muskeln aufgebaut. Und je mehr Muskelmasse Sie haben, desto mehr Kalorien verbrennen Sie während und nach dem Training.
Folglich bringt Krafttraining Ihren Stoffwechsel weit über die Dauer das eigentlichen Trainings in Schwung, bis zu 48 Stunden. Dagegen normalisiert sich der Stoffwechsel nach dem Ausdauertraining fast augenblicklich. Also bauen wir mit Intervalltraining nicht nur Muskeln auf, sondern können auch unseren Stoffwechsel lange danach ankurbeln – sogar im Schlaf!
Viele Leute glauben, dass Ausdauertraining ihr Herz trainiert und die Wahrscheinlichkeit koronarer Arterienerkrankungen reduziert. Doch nach vielen Untersuchungen ist selbst der Kardiologe der US Air Force, Dr. Kenneth Cooper – der Mann, der das Wort »Aerobic« einst prägte – zu dem Schluss gekommen, dass kein Zusammenhang zwischen Ausdauerleistung und Gesundheit, Langlebigkeit oder Schutz vor Herzerkrankungen besteht.
Außerdem bergen Ausdauersportarten ein großes Verletzungsrisiko. Viele sogenannte Low-Impact-Kurse oder Aktivitäten wie Fitness-Fahrradfahren sind nicht unbedingt so sanft in ihrer Wirkung. Und Aktivitäten wie Laufen sind extrem beanspruchend für Knie, Hüften und Rücken. Aerobic-Kurse sind sogar noch schlimmer. Natürlich trifft man immer wieder genetische Ausnahmeerscheinungen, die beteuern, dass sie sich niemals bei diesen Sportarten verletzt haben. Aber Verletzungen durch Überlastung bauen sich oft unbemerkt über Jahre auf, bis es zu spät ist, und führen zu einer Einschränkung oder dem Verlust der Mobilität im Alter, die wiederum häufig eine verkürzte Lebenserwartung nach sich zieht.
Jede Wirkung, die Sie sich vom Ausdauertraining versprechen, können Sie sicherer und effizienter durch hochintensives Krafttraining erreichen. Denken Sie stets daran, dass Ihr Herz-Kreislauf-System Ihr muskuläres System unterstützt, und *nicht* andersherum. Eine erhöhte Herzfrequenz bedeutet für sich genommen gar nichts. Wenn ich nervös war, weil mir ein Formationsfallschirmsprung aus großer Höhe mit voller Ausrüstung bevorstand, stieg meine Herzfrequenz immer sehr stark an, aber deshalb habe ich noch kein Gramm abgenommen. Und selbst wenn man darauf besteht, die Effektivität einer Übung an der Erhöhung der Herzfrequenz zu messen, gehe ich jede Wette ein, dass Ihr Herz mit meinem Zirkelintervall schneller schlägt als mit jeder anderen Übung.
Wir haben also festgestellt: Intervall-Krafttraining ist dem Ausdauertraining beim Kalorienverbrauch und beim Aufbau von Kraft, Schnelligkeit, Energie und sogar von kardiovaskulärer Ausdauer überlegen. Und all das in viel kürzerer Zeit als in den öden Cardiotrainingsstunden.
Im gesamten Buch werden Sie *Hooya!*-Kästen mit Informationen, Fakten, Studien und Ideen finden. SEALs und Mitglieder der Spezialkräfte rufen »Hooya!« – ein Ausruf der Indianer, der so viel bedeutet wie »Mehr davon!« –, wenn sie sich selbst überwinden, um das scheinbar Unmögliche zu erreichen.

Hooya!

Dr. Angelo Tremblay und seine Kollegen am Physical Activities Sciences Laboratory in Quebec (Kanada) haben die verbreitete Meinung untersucht, dass moderates, lang andauerndes Training die effektivste Methode ist, um Fett zu verbrennen. Sie verglichen die Wirkung von moderatem Ausdauertraining und hochintensivem Intervall-Krafttraining auf den Fettabbau.
Hautfaltenmessungen zeigten, dass die Intervall-Trainingsgruppe mehr Körperfett verloren hatte. Überdies stellte sich heraus, dass der Fettverlust *neunmal* so effektiv war wie beim Ausdauertraining unter Berücksichtigung der Tatsache, dass beim Intervalltraining weniger Energie *während* des Workouts verbraucht wurde. Kurz gesagt, baute die Intervallgruppe neunmal mehr Fett für jede beim Training verbrannte Kalorie ab. Wie kann das sein?
Die Forscher nahmen Muskelbiopsien vor, maßen die Enzymaktivität der Muskeln und die Lipidausnutzung nach dem Training und fanden heraus, dass hochintensives Intervalltraining die Verbrennung von Fett und Kalorien *nach* dem Workout erhöht. Außerdem stellten sie fest, dass der Appetit nach dem intensiven Intervalltraining stärker unterdrückt ist.

Hooya!

Izumi Tabata und seine Kollegen am Nationalen Institut für Fitness und Sport in Tokio (Japan) verglichen die Wirkung moderaten Ausdauertrainings mit hochintensivem Intervalltraining hinsichtlich der maximalen Sauerstoffkapazität, den besten Indikator für die Ausdauer von Atmung und Herz-Kreislauf-System. Sie führten eine sechswöchige Studie mit zwei Gruppen zufällig ausgewählter Männer durch.
Die erste Gruppe absolvierte eine Stunde moderates Ausdauertraining an fünf Tagen pro Woche. Die zweite Gruppe führte *nur vier Minuten* Intervalltraining an fünf Tagen pro Woche. Am Ende der sechs Wochen betrug der Zuwachs an maximaler Sauerstoffkapazität bei der ersten Gruppe 10 Prozent, bei der zweiten waren es 14 Prozent. Die Intervallgruppe hatte nicht nur 40 Prozent mehr an Sauerstoffkapazität gewonnen, sondern auch 28 Prozent an Kraft, im Gegensatz zur Ausdauergruppe, die gar keine Kraft aufgebaut hatte. Und all das mit nur *vier Minuten* Intervalltraining pro Tag.
Ähnliche Studien bestätigen, dass Intervalltraining eine stärkere Verbesserung der Ausdauerleistung, mehr Fettabbau und einen höheren Kraftzuwachs bewirkt, im Gegensatz zum zeitintensiveren Ausdauertraining, bei dem ein Muskelabbau stattfindet.

5
Was ist eigentlich Fitness?

Erstaunlicherweise gibt es keinen klar definierten, überall akzeptierten Standard für Fitness. Als ich Militäreinheiten ausbildete, die mit den gefährlichsten Missionen beauftragt waren, habe ich festgestellt, dass immer diejenigen, die sich in allen Bereichen körperlicher Leistungsfähigkeit am besten entwickelten, auch am erfolgreichsten im Einsatz waren. Und es sind diese vielseitigen Fähigkeiten, die uns attraktiv machen.
Ich möchte niemandem zu nahe treten, aber wahrscheinlich würden die meisten Menschen mir zustimmen, dass ein Sprinter attraktiver ist als ein Gewichtheber und ein Balletttänzer besser aussieht als ein Marathonläufer. Der Sprinter und der Balletttänzer haben ein höheres Fitnessniveau als der Bodybuilder und der Marathonläufer. Ihre Muskeln arbeiten auf funktionelle Weise zusammen. Die meisten Menschen finden einen Körper, der auf vielseitige Art trainiert ist, wesentlich anziehender als einen, der nur für eine Bewegung trainiert ist. Die Vielseitigkeit der körperlichen Fähigkeiten ist am nützlichsten und funktionalsten – und auch am schönsten. Diejenigen, die nur auf einem Gebiet extrem trainiert sind, haben fast immer eine Schwäche, die damit einhergeht. Den schnellen, dünnen Läufern fehlt die Kraft, die massigen Bodybuilder haben wenig Ausdauer.
Deshalb entwickelt mein Programm das ganze Spektrum an körperlichen Fähigkeiten: Muskelkraft, muskuläre Ausdauer, Ausdauer von Herz und Kreislauf, Leistung, Schnelligkeit, Koordination, Balance und Beweglichkeit. Wie diese acht körperlichen Qualitäten bei Ihnen ausgebildet sind, entscheidet über Ihren Fitnessgrad.
Indem Sie sich auf diese acht Fähigkeiten konzentrieren *und* weniger auf Ihr Aussehen, werden Sie die größten Fortschritte bei Ihrer Leistungsfähigkeit, Ihrem Wohlbefinden und Ihrem Aussehen machen. Der Waschbrettbauch, die breite Brust, runde Schultern und sichtbare Bizepse meiner Männer beweisen das, genauso wie die wohlgeformten Beine, festen Trizepse und Bauchmuskeln der Frauen, die ich trainiert habe.

Muskelkraft: Ihre Fähigkeit, Kraft auf eine bestimmte Distanz auszuüben. Muskelkraft kann durch den Schwierigkeitsgrad einer Übung gemessen werden, die man einmal ausüben kann. Zum Beispiel: Jane schafft mit maximaler Anstrengung einen klassischen Liegestütz, während Tarzan einen Handstand-Liegestütz schafft. Tarzan hat also mehr Muskelkraft als Jane.

Leistung: Die Menge an Kraft, die man in einem bestimmten Zeitraum ausüben kann.

Kraft = Leistung : Zeit

Wenn Tarzan und Jane mit maximaler Anstrengung nur einen Klimmzug schaffen, aber Jane diesen Klimmzug schneller ausführen kann, dann bringt sie mehr Leistung als Tarzan, auch wenn beide dieselbe Muskelkraft haben.

Muskuläre Ausdauer: Der Zeitraum, in dem man eine bestimmte Kraft ausüben kann. Jane und Tarzan können ihre muskuläre Ausdauer vergleichen, indem sie prüfen, wer die Endposition bei einem Klimmzug länger halten kann.

Ausdauer von Herz und Kreislauf: Die Fähigkeit Ihres Körpers, die arbeitenden Muskeln während längerer Aktivität mit Sauerstoff zu versorgen. Jane und Tarzan können die Ausdauer von Herz und Kreislauf trainieren, indem sie ohne Pause 200 Kniebeugen nacheinander machen.

Schnelligkeit: Ihre Fähigkeit, eine Bewegung oder eine Bewegungsabfolge schnell und wiederholt auszuführen. Wenn Jane in dreißig Sekunden 45 Ausfallschritte schafft und Tarzan nur 25, besitzt Jane mehr Schnelligkeit.

Koordination: Ihre Fähigkeit, mehr als eine Bewegung zu kombinieren, um einen bestimmten Bewegungsablauf auszuführen. Das Beugen von Hüfte, Knien und Knöcheln und die richtige Verlängerung dieser Gelenke werden alle zu einer einzigen Bewegung kombiniert. Ihre Fähigkeit, diese Bewegungen mit dem richtigen Timing zu einem Ablauf werden zu lassen, bestimmt Ihre Koordination und entscheidet, wie gut Sie diese Übung ausführen können.

Balance: Ihre Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten und Ihren Körperschwerpunkt zu kontrollieren.

Beweglichkeit: Ihr Bewegungsspielraum. Wenn Jane, während sie eine Kniebeuge mit der korrekten Ausrichtung macht, mit dem Gesäß ihre Fersen berühren kann, Tarzan aber nur so weit kommt, dass seine Oberschenkel waagerecht sind, ist Jane beweglicher.

Einfach gesagt, ist Fitness der Grad, den eine Person erreicht, wenn sie über diese acht Eigenschaften verfügt. Jetzt denken Sie vielleicht: »Toll, jetzt weiß ich, was Fitness ist, aber was hat das mit dem Grund zu tun, aus dem ich dieses Buch gekauft habe?«
Mir ist klar, dass die meisten Menschen dieses Buch lesen, weil sie sich besser fühlen und besser aussehen wollen, und nicht, um ihre Balance, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Aber hier liegt ein verbreiteter Fehler: Die meisten Programme zäumen das Pferd von hinten auf. Indem Sie sich auf die Verbesserung dieser acht Fähigkeiten konzentrieren und weniger auf Ihr Aussehen, werden Sie die meisten Fortschritte machen, sowohl in Bezug auf Ihre Leistungsfähigkeit als auch auf Ihr Aussehen. Die Form ergibt sich aus der Funktion. Wohlbefinden und ein gesundes, attraktives Äußeres bedingen einander und beides wird am besten durch mein Programm gefördert, das alle Qualitäten vereint, die Fitness ausmachen.
Naturgemäß haben die Menschen mit dem höchsten und umfassendsten Fitnessgrad immer die größten Überlebenschancen. Und es ist nur logisch, dass wir allmählich merken, warum die leistungsfähigsten Menschen die attraktivsten überleben.
Wie entwickeln wir also diese umfassende Fitness? Indem wir kurze Krafttrainingseinheiten mit unserem eigenen Körpergewicht absolvieren und uns vernünftig ernähren.

6
Ernährung – zurück zum Wesentlichen

Ich sehe es schon vor mir: Ein Rekrut antwortet auf den Befehl, mindestens drei Mahlzeiten pro Tag in der Kantine einzunehmen: »Entschuldigen Sie, Sergeant, das geht überhaupt nicht. Ich mache gerade eine Grapefruit-Diät …«

Es gibt viel zu viele Diätbücher, die meist eine extreme Ernährungsweise predigen. Viele davon sind nicht nur ungesund, die Menschen können sie auch nicht durchhalten. Wie soll man einige dieser Diäten um Himmels willen im Restaurant oder auf einer Party einhalten? Lassen Sie die Finger von Modediäten und den leeren Versprechungen der Zauberformeln. Halten Sie sich stattdessen an die *Grundsätze gesunder Ernährung* – nehmen Sie hochwertige Proteine, Fette und Kohlenhydrate, die sogenannten Makronährstoffe, aus verschiedenen Quellen zu sich. Vermeiden Sie die Fallstricke der Diäten und entwickeln Sie gesunde Essgewohnheiten, mit denen Sie Ihre Ziele erreichen.

In unserem Zeitalter der schnellen Lösungen und leeren Versprechungen scheinen vernünftige und verlässliche Ernährungsrichtlinien verloren gegangen zu sein. Stattdessen werden wir von Unmengen nutzloser und ungesunder Modediäten überschwemmt, die stets mit den sich widersprechenden Ratschlägen sogenannter »Experten« daherkommen. Es gibt einfach keine Zauberpille oder bahnbrechende neue Diät, die schnell und einfach alle Probleme löst. Die einzige verlässliche Methode, um Ihre langfristigen Fitnessziele zu erreichen und zu halten, ist das Verstehen und konsequente Anwenden der Grundsätze gesunder Ernährung.

Die Bedeutung einer guten Ernährung kann gar nicht genug betont werden, und sie ist wahrscheinlich leichter zu erreichen, als Sie denken. Die Grundlagen zu verstehen und sich diese anzugewöhnen, ist einfach. Viele Menschen müssen sich nur von ihren alten Gewohnheiten und Missverständnissen verabschieden. Man muss sich nicht schlecht fühlen, wenn man gut essen will. Mit der richtigen Ernährung sollten Sie sich besser fühlen, nicht schlechter.

Ob Sie versuchen, Muskeln aufzubauen, Fett zu verlieren, sportlicher zu werden, einfach gesund zu bleiben oder alles zusammen, hängt lediglich davon ab, Ihre Kalorienzufuhr Ihren Zielen anzupassen. Der Rest bleibt gleich: Absolvieren Sie Krafttraining in kurzen, intensiven Intervallen und ernähren Sie sich ausgewogen. Egal, wie Ihr Ziel aussieht, Sie sollten kontinuierlich Krafttraining machen, sieben bis acht Stunden pro Nacht schlafen und regelmäßig essen, um den Körper gleichmäßig mit Energie zu versorgen und dem Nachmittagstief vorzubeugen. Ihre Essgewohnheiten werden nicht vom Hunger getrieben und Sie werden die Kontrolle über Ihre Gelüste bekommen. Sie sind kein Höhlenmensch mehr. Sie brauchen sich nicht mehr vollzustopfen, um sich eine wärmende Fettschicht zuzulegen aus Angst, in nächster Zeit kein Mammut mehr erlegen zu können. Fett hilft dem Körper, Energie zu speichern, damit Sie nicht verhungern. Wenn Ihr Körper sich an mehrere Mahlzeiten pro Tag gewöhnt, lernt er schnell, dass es keinen Grund gibt, Fett zu speichern, weil er weiß, dass keine Hungerperiode bevorsteht. Das bedeutet, dass Sie fünf oder sechs kleine Mahlzeiten pro Tag einnehmen können. Das ist ungefähr alle drei Stunden. Keine Sorge, ich werde Ihnen zeigen, wie Sie das praktisch und einfach gestalten können.

Seien Sie nicht überrascht, wenn Sie in diesem Kapitel auf Informationen stoßen, die im Gegensatz zu vielen weitverbreiteten Glaubenssätzen stehen – den gleichen Glaubenssätzen, die zur Zunahme der Fettleibigkeit in unserer Gesellschaft beitragen. Fangen wir mit ein paar grundlegenden Definitionen an. Wenn Sie sich diese gut durchlesen, werden Sie eventuell falsche Vorstellungen korrigieren können, denn diese Missverständnisse sind das größte Hindernis auf dem Weg, Ihre Ziele zu erreichen.

Kalorien

Kalorien sind die Energiemenge, die der Körper freisetzt, wenn er Nahrung verarbeitet. Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette und Alkohol enthalten verschiedene Kalorienmengen pro Gramm. Gewichtszunahme, Gewichtsverlust und das Halten des Gewichts werden größtenteils, aber nicht nur, durch die Einnahme von Kalorien (Energie) gegenüber dem Verbrauch von Kalorien (Energie) verursacht. Stark vereinfacht bedeutet dies, dass überschüssige Kalorien als Fett gespeichert werden und ein Kaloriendefizit den Körper veranlasst, gespeichertes Fett zur Energiegewinnung zu verbrennen.

Was Sie essen kontra wie viel Sie essen

Zwischen Ernährungswissenschaftlern und Fitnessanhängern tobt ein anhaltender Kampf darüber, was wichtiger ist: was man isst oder wie viel.
Einige sagen, Gewichtskontrolle hängt nur davon ab, was man isst. Sie glauben, wenn man die richtigen Nahrungsmittel im richtigen Verhältnis zueinander isst, bleibt man gesund. Wenn man die falschen Dinge isst, verursacht das die ungesunde Lust auf überflüssige Kalorien, da schlechte Nahrungsmittel unsere Hormone aus dem Gleichgewicht bringen und wir uns hungrig und unzufrieden fühlen.
Die Experten, die anhand der reinen Kalorienanzahl argumentieren, glauben, dass Gewichtskontrolle nur vom Verhältnis der eingenommenen und der verbrauchten Kalorien abhängt, egal, welche Quellen diese Kalorien haben. Folgt man dieser Theorie, würde eine Person mit einem täglichen Kaloriendefizit von 500 Kalorien wöchentlich ein halbes Kilo abnehmen, da 500 Gramm Körpergewicht etwa 3500 Kalorien entsprechen (500 Kalorien × 7 Tage = 3500 Kalorien).
Wer hat recht? Beide. Auch wenn es komisch klingt, haben die Experten, die die Bedeutung der Qualität der Nahrung betonen, mehr recht. Das kann ich aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und endlosen Versuchen folgern. Der Beweis ist der Pudding.
Ja, Sie werden durch ein ständiges Kaloriendefizit Gewicht verlieren, aber wenn die wenigen Kalorien hauptsächlich aus stark verarbeiteter Nahrung mit wenig Nährwerten stammen, werden Sie sich schlecht fühlen und dauernd Heißhunger verspüren. Außerdem bringt eine solche Ernährung Ihren Hormonhaushalt durcheinander und veranlasst den Körper, Muskeln abzubauen, anstatt Fett zu verbrennen. Die meisten Menschen versuchen es mit dieser Art von Diät und aus den eben genannten Gründen ist der Gewichtsverlust meist nicht von Dauer.
Ich werde gleich erklären, warum der Grundumsatz des Körpers eine Schlüsselrolle für unsere Fähigkeit spielt, schlank zu bleiben, und stark durch unsere Körperzusammensetzung beeinflusst wird, da Muskeln am meisten Kalorien verbrennen. Daraus folgt, dass es am wichtigsten ist, die Körperzusammensetzung zu verbessern und nicht einfach Gewicht zu verlieren. Muskelgewicht zu verlieren, ist schlecht und kontraproduktiv. Wenn man allein der Theorie der Quantität der Kalorien folgt, führt das höchstens zu kurzfristigen Erfolgen. Es ist unrealistisch und ungesund, sein Leben lang eine Diät zu machen, die einen müde und hungrig macht und den Hormonhaushalt durcheinanderbringt.
Stattdessen schlage ich eine Kombination beider Theorien vor. Es ist jedoch genauso unrealistisch, von jemandem zu erwarten, immer perfekt ausbalancierte Mahlzeiten zu sich zu nehmen, gleichzeitig aber zu erwarten, ständig einer restriktiven Diät zu folgen, die den Nährwert der Nahrung ignoriert. Es stimmt zwar, dass konstante Mahlzeiten mit perfekt ausgewogenen Nährstoffen Heißhunger verhindern, aber das ist leichter gesagt als getan. Für die meisten von uns ist es sehr schwierig, jede Mahlzeit möglichst ausgewogen zu gestalten. Wir sollten diese Ausgewogenheit jedoch anstreben. Wenn es mit einer Mahlzeit nicht möglich ist, sollten wir die Nährstoffe – Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße – auf jeden Fall über den Tag gleichmäßig verteilen.

Hooya!

Die Evolution und die Domestizierung der Pflanzen und Tiere

Gemüse. Früchte. Nüsse. Samen. Fleisch. Eier. Fisch. Das ist alles.
Millionen von Jahren lebten unsere Vorfahren nur von diesen sieben Dingen. Typischerweise sammelten die Frauen die Nüsse, Samen, Früchte und das Gemüse, während die Männer auf die Jagd gingen, um Fleisch zu beschaffen. Zusammen bieten diese Nahrungsquellen die notwendigen Komponenten, um eine gesunde Ernährung zu gewährleisten. Klima, Geografie und Glück entschieden darüber, wie ausgewogen diese Nahrungsquellen waren. Aber egal, wie viele von diesen Nahrungsmitteln unsere Vorfahren aßen – es waren ihre einzigen zugänglichen Nahrungsquellen, und so haben unsere Körper sich daran gewöhnt.
Erst vor ungefähr 10000 Jahren, seit einem kleinen Abschnitt unserer Zeit auf der Erde, stehen durch die Kultivierung von Pflanzen und die Domestizierung der Tiere große Mengen an Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln und Milchprodukten zur Verfügung. Diese relativ neuen Kalorienquellen waren ein Grund, der es unserer komplexen Gesellschaft erlaubte, sich zu entwickeln, und unser Übergewicht wird größtenteils durch sie verursacht.
Unser Körper hingegen hat sich über Millionen von Jahren ohne diese Nahrungsquellen entwickelt. Die relativ kleine Zeitspanne seit der Domestizierung von Tieren und Pflanzen hat uns nicht darauf vorbereitet, bei einer Ernährung mit zu viel Brot, Reis, Nudeln und Kartoffeln ein gesundes Leben zu führen. Die Lebenserwartung ist in dieser Zeit zwar stark gestiegen, aber das liegt nicht an der neuen Ernährung, sondern daran, dass wir Menschen nicht mehr an Hunger, Durst, Krankheiten, Verletzungen und extremer Kälte sterben oder gefährliche Tiere mit primitiven Waffen jagen müssen.
Stellen Sie sich diese neuen Kalorien also als Füllstoff vor. Wenn Sie sich von den zahlreichen Ernährungsregeln überfordert fühlen, fragen Sie sich: Was haben wir Millionen Jahre lang vor der Domestizierung der Tiere und Pflanzen gegessen?

Die Makronährstoffe

Makronährstoffe bestehen aus Eiweißen, Fetten und Kohlenhydraten. Entgegen weitverbreiteter Meinung gehören alle zu einer gesunden Ernährung, egal, worin Ihre Ziele bestehen. Einige populäre Diäten empfehlen, entweder die Fette oder die Kohlenhydrate wegzulassen. Das hilft höchstens kurzfristig, da diese Diäten langfristig schwer durchzuhalten sind. Jeder dieser Makronährstoffe spielt eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, und wenn Sie auf einen davon verzichten, werden Sie sich unzufrieden und erschöpft fühlen.
Egal, ob wir versuchen, Körperfett zu reduzieren, magere Muskelmasse aufzubauen oder einfach an Muskeln zuzulegen – unser Ziel erreichen wir am besten, indem wir eine angemessene Menge jedes dieser Makronährstoffe essen. Wir sollten versuchen, täglich 1 bis 1,5 Gramm Eiweiß pro halbes Kilo unseres Idealgewichts zu uns zu nehmen. Der Rest unseres Kalorienbedarfs sollte gleichermaßen durch gute Kohlenhydrate und Fette gedeckt werden.

Kohlenhydrate

Jedes Gramm Kohlenhydrat enthält vier Kalorien. Kohlenhydrate sind eine entscheidende Energiequelle, besonders für das Gehirn. Sie sind in Obst, Gemüse, Nudeln, Getreide, Zucker und Reis enthalten. Alle Kohlenhydrate bestehen aus Zucker. Die Anzahl der Zuckereinheiten in den Molekülen der Kohlenhydrate entscheidet jedoch darüber, ob es sich um ein einfaches oder ein komplexes Kohlenhydrat handelt. Alle Kohlenhydrate werden in Glukose, eine bestimmte Zuckerart, umgewandelt, bevor sie in den Blutkreislauf gelangen. Dort werden sie entweder zur Energiegewinnung verbrannt oder für den späteren Gebrauch gespeichert.
Kohlenhydrate werden in unterschiedlichem Tempo ins Blut absorbiert. Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index werden zu schnell ins Blut aufgenommen und haben verschiedene Nachteile, da sie eine starke Insulinreaktion auslösen. Insulin ist ein wichtiges Hormon, das den Blutzuckerwert des Körpers und die Speicherung von Glukose als Fett oder Glykogen (Glukose, die in der Leber und in Muskeln gespeichert wird) regelt.

Einfache und komplexe Kohlenhydrate und der glykämische Index

Nudeln, Kartoffeln, Hafer, Gemüse und Getreide enthalten komplexe Kohlenhydrate. Diese müssen zuerst zu einfachen Zuckern verarbeitet werden, bevor sie zu Glukose umgewandelt und in das Blut absorbiert werden.
Einfache Kohlenhydrate sind in Nahrungsmitteln wie Obst (Fruktose), Milchprodukten (Laktose) und Haushaltszucker (Glukose) enthalten.
Die Geschwindigkeit, mit der ein Kohlenhydrat ins Blut absorbiert wird, beeinflusst die Ausschüttung des Hormons Insulin. Eine schnelle Aufnahme der Glukose verursacht demzufolge eine schnelle Insulinausschüttung. Diese wiederum signalisiert dem Körper, Fett zu speichern. Durch den schnellen Glukoseabfall im Blut folgen Müdigkeit und Heißhunger auf noch mehr Kohlenhydrate. Das ist natürlich nicht unser Ziel. Je länger ein Kohlenhydrat also zu Zucker umgewandelt wird, desto besser.
Allerdings ist das Problem nicht gelöst, indem man nur komplexe Kohlenhydrate isst. Aus zahlreichen Gründen werden viele einfache Kohlenhydrate langsamer absorbiert als viele komplexe. Die meisten Früchte zum Beispiel enthalten Fasern, die den Verdauungsprozess verlangsamen. Zucker, der in Früchten (Fruktose) und Milchprodukten (Laktose) enthalten ist, muss erst in Glukose umgewandelt werden, bevor er ins Blut aufgenommen wird, was wiederum eine Verlangsamung der Verdauung verursacht. Sie werden sich länger satt fühlen, wenn Sie einen Apfel essen, anstatt die gleich große Menge Nudeln zu sich zu nehmen. Denn obwohl die Nudeln komplexe Kohlenhydrate enthalten, werden diese immer noch schneller in Glukose umgewandelt als der Zucker aus dem Apfel.
Um das alles etwas einfacher zu machen, können wir den glykämischen Index benutzen, um zu entscheiden, welche Kohlenhydrate wir essen wollen. Der glykämische Index misst die Absorptionsgeschwindigkeit der Kohlenhydrate. Ein Kohlenhydrat mit einem niedrigen glykämischen Index wird langsam aufgenommen (gut), während ein Kohlenhydrat mit einem hohen glykämischen Index schnell absorbiert wird (schlecht). Eine verständliche Liste aller Nahrungsmittel und ihrer glykämischen Indexe finden Sie auf meiner Website unter www.MarkLauren.com (in englischer Sprache). Sie werden sehen, dass viele Obst- und Gemüsesorten einen niedrigeren glykämischen Index haben als Getreide und Nudeln.
Das ist aber nicht alles, was man bei der Auswahl der Kohlenhydrate beachten sollte, auch der Nährwert ist wichtig. Das Problem bei Nahrungsmitteln wie Haushaltszucker ist nicht nur der hohe glykämische Index, sondern auch, dass sie keine Vitamine, Mineralien, Fasern oder nützliche Bakterien enthalten. Idealerweise sollten die Kohlenhydrate, die wir essen, so ursprünglich wie möglich sein, zum Beispiel ganzes Obst (keine Fruchtsäfte), rohes oder gedünstetes Gemüse, Milchprodukte und Hafer. Der massenhafte Verzehr großer Mengen an Kohlenhydraten mit hohem glykämischen Index und wenig Nährwert ist einer der Hauptgründe für das Problem der Fettleibigkeit der westlichen Zivilisation. Viele Leute glauben fälschlicherweise, dass sie essen können, was sie wollen, solange die Nahrungsmittel fettarm sind, ganz unabhängig von glykämischem Index, Nährwert und Kaloriengehalt. Lebensmittel wie Kekse, Joghurt, Energieriegel, Fruchtsäfte, Zerealien und Limonade enthalten große Mengen Haushaltszucker, den wir vermeiden sollten.
Die gelegentliche Lust auf Süßigkeiten ist normal, aber durch eine Ernährung mit zu viel Zucker kann dieser Heißhunger außer Kontrolle geraten. Ein Teil des Problems ist die Insulinspitze, die dieser Zucker auslöst. Das Insulin beseitigt die Glukose aus dem Blut und verursacht Müdigkeit und Heißhunger auf mehr Glukose, um die Glukose zu ersetzen, die aus dem Blut entfernt wurde. Das löst einen Teufelskreis aus.
Die Lösung? Essen Sie Kohlenhydrate mit einem niedrigen glykämischen Index. Nehmen Sie deshalb möglichst oft ganze Früchte und rohes oder gedünstetes Gemüse zu sich. Diese Nahrungsmittel enthalten außerdem wertvolle Nährstoffe und helfen Ihnen, Körperfett abzubauen. Die zweitbeste Quelle sind Milch- und Vollkornprodukte.

Fette sind Freunde, nicht Feinde

Glauben Sie nicht, was Sie so oft hören. Es stimmt ganz einfach nicht, dass Fett in Lebensmitteln der Feind bei der Gewichtsabnahme ist. Es wird auch nicht automatisch in Körperfett umgewandelt. Fett ist nicht nur wichtig für unsere Leistungsfähigkeit und Gewichtskontrolle, sondern absolut lebensnotwendig.
Fette sind zwar kalorienreich, da sie neun Kalorien pro Gramm im Vergleich zu vier Kalorien bei Eiweißen und Kohlenhydraten enthalten. Es gibt jedoch zwei Sorten von Fett in Lebensmitteln: gesättigte und ungesättigte Fette.
Gesättigte Fette können das schlechte Cholesterin und die Triglyceridwerte ansteigen lassen und das Risiko von Herzkrankheiten erhöhen. Sie stammen hauptsächlich aus tierischen Quellen und solchen Nahrungsmitteln, die gehärtete Öle enthalten – wie etwa in Margarine, Muffins, Fischstäbchen, Kartoffelchips, Bratkartoffeln, Popcorn und fast allem, was man in Fast-Food-Ketten kaufen kann.
Ungesättigte Fette senken die Werte des schlechten Cholesterins und der Triglyceride und verringern somit das Risiko von

Herzkrankheiten. Sie stammen aus pflanzlichen Quellen wie Nüssen, nicht gehärteten Pflanzenölen, Soja, Oliven, Leinöl und Fisch.
Beide Sorten sind gute Energielieferanten, erhöhen das Sättigungsgefühl, verbessern Geschmack und Konsistenz und verlangsamen die Absorption anderer Nährstoffe. Das sind die Hauptgründe, warum fettarme Diäten müde machen und ständigen Heißhunger auslösen. Das Sättigungsgefühl, das man mit ein bisschen Fett erreicht, erlaubt Ihnen, weniger Kalorien zu sich zu nehmen, als es ohne Fette der Fall wäre – und sich gut dabei zu fühlen.
Lebensmittelfette tragen sogar zur Regulierung der Körperhormone bei. Studien haben gezeigt, dass Männer, die weniger als dreißig Prozent ihrer Kalorien durch Fett aufnehmen, 25 Prozent weniger Testosteron produzieren als die Männer, die mehr Fett essen.
Fett sollte 25 bis 35 Prozent unserer gesamten Kalorienaufnahme ausmachen. Aber achten Sie darauf, hauptsächlich gute, ungesättigte Fette zu konsumieren. Eine kleine Handvoll Nüsse und Samen, ein bisschen gesundes Öl auf den Salat und jede Menge Fisch versorgt Sie mit genug ungesättigten Fetten. Die gesättigten Fette wiederum, die Sie essen, sollten aus natürlichen Milchprodukten und Fleisch stammen, nicht aus Pommes frites, Butter, Kartoffelchips oder anderem Junkfood.

Proteine

Der wichtigste, aber am meisten vernachlässigte Makronährstoff: Eiweiß. Proteine werden in Aminosäuren umgewandelt, die als Bausteine zur Reparatur und Regeneration unserer Körperzellen gebraucht werden, auch für die Muskeln. Eine ausreichende Zufuhr von Eiweiß ist nicht nur notwendig, um die Muskeln zu erhalten, sondern auch, um neue zu bilden. Eiweiß sättigt schneller als Fette oder Kohlenhydrate, was natürlich vorteilhaft ist, wenn man weniger essen will. Es enthält vier Kalorien pro Gramm und ist hauptsächlich in Geflügel, Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Soja, Tofu, Bohnen und Eiern enthalten.

Hooya!

Wasser

Zu häufig betrachten wir Wasser als Nebensache. Dabei ist kein Nährstoff so lebenswichtig und notwendig, und das in großen Mengen. Genug Wasser zu trinken, ist ein entscheidender Faktor eines gesunden Lebensstils. Jeden Tag verlieren wir fast zwei bis drei Liter durch Harnausscheidung, Schwitzen und Atmen. Wassertrinken hilft beim Muskelaufbau, reduziert Fett und wirkt gegen Fieber, Asthma, Arthritis, Depression, Verstopfung, schlechte Haut, Magenprobleme oder verstopfte Nase. Tatsächlich ist es schwer, eine Krankheit zu finden, die nicht durch mehr Wassertrinken gelindert werden kann.
Der Körper eines Mannes besteht ungefähr zu sechzig Prozent aus Wasser, der einer Frau zu etwa fünfzig Prozent. Bedenken Sie, dass man wochenlang ohne Nahrung überleben kann, aber nur ungefähr sechs Tage ohne Wasser. Wenn der Wassergehalt Ihres Körpers nur um ein Prozent reduziert wird, werden Sie durstig. Bei fünf Prozent lassen Muskelkraft und Ausdauer nach, man schwitzt und wird müde. Wenn der Verlust zehn Prozent beträgt, treten unscharfes Sehen und Delirium auf, und bei zwanzig Prozent ist man tot.
Ausreichende Wasserzufuhr verbrennt nicht nur Kalorien, sondern ermöglicht es der Leber, das Körperfett zu mobilisieren und aus dem Körper zu beseitigen. Wasser hilft beim Ausschwemmen von Giftstoffen aus dem Körper und beim Transport der Nährstoffe in die Zellen. Es wird für das richtige Gleichgewicht von Vitaminen, Mineralien und Elektrolyten benötigt, das den Muskeln ihren vollen Spielraum ermöglicht, Krämpfe verhindert und die Herzfrequenz steuert. Wasser hilft bei der Regulierung des Blutdrucks, indem es die richtige Blutdichte erhält, und sorgt für die Bewegung der Blutfette, sodass diese nicht die Blutgefäße verstopfen. Wasser verhindert auch Heißhunger, wenn wir ausgetrocknet und durstig sind.
Lassen Sie sich nicht vom Durst lenken. Es wäre so, als würden Sie mit einem komplett leeren Tank losfahren und dann auf das Signal am Armaturenbrett warten – dann ist es jedoch schon zu spät. Wenn Sie wirklich durstig werden, sind Sie bereits ausgetrocknet.
Die allgemein akzeptierte Regel für die Wasserzufuhr lautet: Trinken Sie mindestens acht Mal pro Tag eine Tasse Wasser oder etwa zwei Liter pro Tag. Ihr Urin sollte farblos oder nur leicht gelblich sein. Versuchen Sie, immer eine Wasserflasche bei sich zu haben, wenn es möglich ist.
Zuletzt ist es noch wichtig zu wissen, dass die Gesetzgebung bei Leitungswasser genauso streng ist wie bei Mineralwasser in Flaschen. Das gilt für die USA wie für Deutschland gleichermaßen. Am besten ist es für Sie und Ihre Umwelt, wenn Sie Ihr Leitungswasser filtern.

Jemand, der Muskeln durch Krafttraining aufbauen möchte, muss ungefähr 1,5 Gramm Eiweiß für jedes halbe Kilo Idealgewicht zu sich nehmen. Menschen, die ihre Kalorienzufuhr reduzieren, weil sie abnehmen wollen, sollten trotzdem mindestens ein Gramm Eiweiß pro halbes Kilo Idealgewicht zu sich nehmen, noch besser sind 1,5 Gramm, damit sie nicht Muskeln statt Fett abbauen. Wenn Sie das nun umrechnen, wird wahrscheinlich mehr Eiweiß dabei herauskommen, als Sie gewöhnlich zu sich nehmen. Für eine Frau, die 75 Kilo wiegt und ihr Idealgewicht bei 65 Kilo anstrebt, bedeutet das eine Eiweißzufuhr von 130 bis 195 Gramm pro Tag. Aber vertrauen Sie mir, Sie werden den Unterschied spüren, wenn Sie Ihre Zufuhr an Makronährstoffen auf diese Weise umstellen. Eiweiß sollte die Basis jeder Mahlzeit sein. Wählen Sie Ihre Eiweißquelle, dann kommen gesunde Kohlenhydrate und Fette nach Bedarf dazu. Beachten Sie: Selbst 195 Gramm Eiweiß pro Tag machen nur 780 Kalorien aus. Das lässt genug Raum für andere Makronährstoffe, selbst wenn Sie Diät halten.
Wahrscheinlich müssen Sie zumindest anfangs Ihre Eiweißzufuhr protokollieren, damit sie hoch genug ist. Ein schlanker Mann mit einem Gewicht von 90 Kilo müsste *mindestens* fünf Mahlzeiten mit je 36 Gramm Eiweiß essen. Ein überzuckerter Proteindrink oder ein Proteinriegel mit nur 13 Gramm Eiweiß darin reicht dafür nicht aus. Sie müssen anfangen, die Etiketten zu lesen und zu rechnen.
Der Schlüssel besteht darin, weniger wertloses Zeug zu essen und es durch fettarme Eiweißquellen zu ersetzen: Hühnchen ohne Haut und anderes mageres Fleisch wie Truthahn (und sogar einige Schweine- und Hackfleischprodukte), alle Sorten Meeresfrüchte (am einfachsten und billigsten ist Thunfisch in Dosen), Eier (das Weiße), fettarmer Aufschnitt, Soja, Tofu, einige Gemüsefrikadellen, fettarmer Käse und andere Milchprodukte. Lesen Sie die Etiketten, wenn Sie einkaufen gehen. Sie werden überrascht sein, wie viele Lebensmittel eine Menge Eiweiß und wenig Fett enthalten.

Grundumsatz (basale Stoffwechselrate)

Der Grundumsatz ist die Menge an Kalorien, die man braucht, um alle Körperfunktionen im Ruhezustand aufrechtzuerhalten. Der Grundumsatz macht fast 65 Prozent des gesamten Kalorienbedarfs aus, der Rest wird durch Aktivitäten verbrannt. Der Grundumsatz wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst, einige davon sind genetisch bedingt, andere können wir kontrollieren.
Der Hauptfaktor ist magere Körpermasse, die für fast 80 Prozent unseres Grundumsatzes sorgt. Und es gibt nur einen Weg zur mageren Körpermasse: Muskelaufbau. Unser Grundumsatz nimmt ab dem 30. Lebensjahr alle zehn Jahre um fünf Prozent ab, hauptsächlich wegen des altersbedingten Verlusts an Muskelmasse. Glücklicherweise können wir unseren Anteil an magerer Körpermasse durch richtige Ernährung und Krafttraining kontrollieren. In ein paar Monaten Training kann man den über zehn oder zwanzig Jahre gesunkenen Grundumsatz wieder auf sein früheres Niveau steigern. Muskelfasern sind extrem wertvoll für den Stoffwechsel, sogar im Ruhezustand.
Eine andere Methode, den Grundumsatz positiv zu beeinflussen, ist die ständige Versorgung unseres Körpers mit Nährstoffen. Der Körper ist extrem erfinderisch und in Phasen des Mangels passt er sich an, indem er den Grundumsatz verlangsamt. Er versucht, jede konsumierte Kalorie aufzubewahren, indem er einige als Fett speichert. Jede Diät, die die Kalorienzufuhr einschränkt, ignoriert dieses Prinzip, und das ist der Grund, warum die Menschen nach diesen Diäten fast immer mindestens wieder bei ihrem Ursprungsgewicht landen. Wenn Sie Ihren Körper mit einer gleichmäßigen Zufuhr an Kalorien versorgen, indem Sie regelmäßig essen, können Sie den Grundumsatz konstant hoch halten und ebendiese Kalorien wieder verbrennen.
Häufige Mahlzeiten nutzen auch den thermalen Effekt der Nahrung. Unregelmäßige Mahlzeiten bringen den Stoffwechsel durcheinander. Je mehr Mahlzeiten Sie pro Tag essen, desto gleichmäßiger wird der Stoffwechsel angeregt. Ihr Grundumsatz steigt für ungefähr fünf Stunden an, wenn Sie etwas essen. Das macht etwa fünf bis zehn Prozent Ihres gesamten Kalorienverbrauchs aus. Auf lange Sicht betrachtet ist das ein gewaltiger Unterschied.
Intensives Training regt den Stoffwechsel hinterher noch für bis zu 48 Stunden an. Das ist einer der Hauptgründe, warum hochintensives Intervalltraining viel effektiver ist als Cardio- oder Ausdauertraining – keins davon ist intensiv genug, um einen langfristigen Einfluss auf Ihren Grundumsatz zu haben.

Berechnen Sie Ihren täglichen Kalorienverbrauch

So einfach berechnen Sie den Grundumsatz:
Grundumsatz Männer
10 × Gewicht (kg) + 6,25 × Größe (cm) – 5 × Alter + 5
Grundumsatz Frauen
10 × Gewicht (kg) + 6,25 × Größe (cm) – 5 × Alter – 161
Wenn Sie den Kalorienverbrauch Ihres Grundumsatzes errechnet haben, multiplizieren Sie ihn mit einem der folgenden Faktoren, der Ihrem Aktivitätsniveau am ehesten entspricht. Das Ergebnis ist Ihr täglicher Kalorienverbrauch. Jeder, der mein Programm befolgt, sollte den Faktor 1,55 (moderate Aktivität) als Multiplikator wählen.
1,2 = sitzende Tätigkeit (keine oder wenig Bewegung)
1,375 = leichte Aktivität (leichte Bewegung, Sport ein bis drei Tage pro Woche)
1,55 = moderate Aktivität (moderate Bewegung, Sport drei bis fünf Tage pro Woche)
1,725 = hohe Aktivität (intensive Bewegung, Sport sechs bis sieben Tage pro Woche)
1,9 = sehr hohe Aktivität (sehr intensive Bewegung, Sport und Beruf mit körperlicher Tätigkeit)

Hooya!

Die Fetten und die Gierigen

Denken Sie daran, Sie sind kein Rennwagen. Sie müssen nicht ständig »tanken«. Der Unterschied zwischen »sich gesättigt fühlen« und »voll sein« nach einer Mahlzeit beträgt ungefähr 1000 Kalorien. Schlimmer noch, es liegen ungefähr 2500 Kalorien zwischen »voll sein« und »vollgestopft sein«! Wenn Sie sich also an einem »All-you-can-eat«-Buffett beim Chinesen bedienen und dort »vollgestopft« wieder weggehen, haben Sie vielleicht 4000 unnötige Kalorien verschlungen. Eine typische Reaktion ist es, am nächsten Tag ein bisschen Cardiotraining zu machen, um diese Kalorien wieder runterzukriegen. Aber um so viel Kalorien zu verbrennen, müssten Sie beispielsweise zwanzig Stunden nonstop joggen. Das Problem liegt nicht im Verbrennen der Kalorien – das tun wir sogar im Schlaf –, sondern dass wir zu viel in uns hineinstopfen.
Gewöhnen Sie sich an, nur so viel zu essen, bis Sie nicht mehr hungrig sind, und nicht, bis Sie sich vollgestopft fühlen. Denken Sie daran, wenn Sie meinen Ratschlägen folgen, werden Sie schon in 2,5 bis 3,5 Stunden wieder etwas essen. Lassen Sie sich Zeit, kauen Sie gut und entspannen Sie sich. Der Körper braucht 15 bis 20 Minuten, um zu merken, wie voll er tatsächlich ist. Es kann schwer sein, sich das schnelle und gierige Essen abzugewöhnen. Aber Sie werden genauso rasch merken, dass Sie mehr Energie haben und sich wohler fühlen werden, wenn Sie anfangen, öfter und weniger zu sich zu nehmen.

Abnehmen

Wenn Sie abnehmen möchten, sind die folgenden beiden Punkte entscheidend:

1. Durch Krafttraining werden Muskeln aufgebaut und Kalorien verbrannt.
2. Durch Zurückhaltung beim Essen schaffen Sie ein maßvolles Kaloriendefizit. Das bedeutet, dass Sie sich ausgewogen ernähren und weniger Kalorien essen, als Sie verbrauchen.

Vielleicht wissen Sie nicht, dass jedes halbe Kilo Körpergewicht 3500 Kalorien enthält. Wenn Sie also ein halbes Kilo pro Woche verlieren wollen, müssen Sie jeden Tag nur 500 Kalorien weniger zu sich nehmen, als Sie verbrennen (7 × 500 = 3500).
Das erreichen Sie, indem Sie Ihre Kalorienzufuhr kontrollieren, Kalorien durch Bewegung im Alltag und beim Sport verbrennen und Ihren Grundumsatz durch Muskelaufbau, häufige Mahlzeiten und den Stoffwechselspitzen nach dem Training erhöhen.
Optimal ist es, 250 bis 700 Gramm pro Woche abzunehmen. Sind Sie übergewichtig, sollten Sie sich eher an den 700 Gramm orientieren (ein tägliches Kaloriendefizit von 750), und möchten Sie nur ein paar Kilo abnehmen, sind 250 Gramm pro Woche ideal (ein tägliches Kaloriendefizit von 250).
Wenn Sie langsam abnehmen, beugen Sie dem Verlust an Muskelmasse vor und erhöhen die Chancen auf dauerhaften Gewichtsverlust. Geben Sie nicht der Versuchung nach, zu hungern oder zu viel Ausdauertraining zu absolvieren – beides verursacht Muskelabbau und verhindert Ihr Ziel, langfristig Fett abzubauen. Idealerweise bauen Sie Muskeln auf, um Ihren Grundumsatz zu steigern. Vermeiden Sie unbedingt, zu viel Gewicht in zu kurzer Zeit abzunehmen. Sie verhindern nicht nur den Muskelaufbau, sondern zwingen den Körper, vorhandene Muskeln zur Energiegewinnung abzubauen. Das führt in die falsche Richtung. Denken Sie daran, es geht nicht nur um das Gewicht, sondern um die richtige Körperzusammensetzung – weniger Fett und mehr Muskeln.

Ihr Schlüssel zum Erfolg:

- Sie nehmen 250 bis 700 Gramm pro Woche ab, indem Sie 250 bis 750 Kalorien weniger zuführen, als Sie täglich verbrennen.
- Nehmen Sie fünf Mahlzeiten am Tag zu sich, etwa alle 2,5 bis 3,5 Stunden.
- Maximieren Sie Ihren Kalorienverbrauch, indem Sie durch regelmäßiges, kurzes, intensives Krafttraining Muskeln aufbauen.
- Achten Sie bei Ihrer Ernährung darauf, 1,5 Gramm Eiweiß pro halbes Kilo Idealgewicht zu essen, und teilen Sie die restlichen Kalorien zwischen ungesättigten Fetten und Kohlenhydraten mit einem niedrigen glykämischen Index auf. Lassen Sie die Finger von raffinierten Zuckern – sie sind überall!
- Hungern Sie nicht, essen Sie aber auch nicht zu viel.

Hooya!

Zu Hause und auswärts essen

Hungrig in ein Restaurant oder auf eine Party zu gehen, ist ein verbreiteter Fehler, der nur dazu führt, dass man viel zu viel isst, besonders, da man an diesen Orten meist ungesunde Dinge konsumiert. Wenn Sie Ihre Mahlzeiten selbst zubereiten, können Sie kontrollieren, was Sie essen – beim Essengehen ist das anders. Selbst wenn Sie das gesündeste Gericht auf der Karte bestellen, würden Sie staunen, welche Mengen an Butter und Öl in der Küche auf fast alles gekippt wird.
Ein Geheimnis, damit Sie im Restaurant oder auf Partys nicht zu viel essen, ist es, zu Hause eine kleine Mahlzeit zu sich zu nehmen, bevor Sie losgehen. Verlassen Sie niemals hungrig das Haus! Auf diese Weise können Sie sich darauf konzentrieren, Spaß zu haben, anstatt auf das Essen zu warten, um Ihren Magen zu füllen. Amüsieren Sie sich, genießen Sie die Gesellschaft und die Party oder das Restaurant. Sie bestellen weniger, sparen gleichzeitig Geld und erfreuen Ihre Geschmacksknospen und nicht Ihren leeren Magen.
Eine kleine Mahlzeit vorher und schon vergeht die Stunde, die Sie benötigen, um ins Restaurant zu gelangen, einen Tisch zu finden, das Essen zu bestellen und es schließlich auf dem Tisch zu haben, wie im Flug. Machen Sie sich also keine Sorgen, wenn Sie ein paarmal pro Woche auswärts essen, sondern genießen Sie es.

Zunehmen

Um an Gewicht zuzulegen, müssen Sie mehr Kalorien zu sich nehmen, als Sie verbrauchen. Ob dieser Kalorienüberschuss dazu benutzt wird, Muskeln zu bilden oder Fett zu speichern, hängt davon ab, ob Sie Ihren Körper fordern, um mehr Kraft aufzubauen. Wie machen Sie das? Indem Sie regelmäßig kurze Einheiten Krafttraining absolvieren, die hauptsächlich aus zusammengesetzten Bewegungen wie Liegestützen, Klimmzügen oder Kniebeugen bestehen.
Beobachten Sie die Zusammensetzung Ihres Körpers. Wenn Sie merken, dass Sie mehr Fett einlagern, als Sie möchten, reduzieren Sie die Kalorienzufuhr ein wenig, ist kein Unterschied zu erkennen, erhöhen Sie die Kalorienzufuhr.
Denken Sie daran: Wenn Sie ernsthaft Muskelmasse aufbauen möchten, ist es unvermeidlich, auch ein wenig an Fett zuzulegen. Machen Sie sich darüber keine Sorgen. Konzentrieren Sie sich darauf, genug zu essen und Kraft aufzubauen. Sind die gewünschten Muskeln vorhanden, können Sie dazu übergehen, Fett abzubauen, damit Ihre wohlgeformten Muskeln auch sichtbar werden.

Ihr Schlüssel zum Erfolg:

- Essen Sie täglich 500 bis 1000 Kalorien mehr, als Sie verbrauchen.
- Essen Sie ausgewogen. Nehmen Sie 1,5 Gramm Eiweiß pro halbes Kilo Idealgewicht zu sich und teilen Sie die restlichen Kalorien zwischen ungesättigten Fetten und Kohlenhydraten auf.
- Essen Sie häufig, fünf- bis sechsmal täglich, etwa alle 2,5 bis 3,5 Stunden. Verzehren Sie viel ganzes Obst, rohes oder gedünstetes Gemüse, Nüsse, Samen, Fleisch, Fisch und Milchprodukte.
- Machen Sie regelmäßig Krafttraining.

Nahrungsergänzungen

Ihr Energieniveau bleibt stabil, solange Sie regelmäßig über den Tag verteilt Ihre Mahlzeiten zu sich nehmen. So vermeiden Sie Hunger und regen zugleich Ihren Stoffwechsel an. Aber seien wir ehrlich, die meisten Menschen haben zu viel zu tun, um sechsmal pro Tag gesund zu essen. Bereiten Sie die Mahlzeiten also am Vorabend zu, bewahren Sie sie im Kühlschrank oder im Tiefkühlfach auf und verzehren Sie sie am nächsten Tag oder den Rest der Woche über, wenn Sie genug vorbereitet haben. Die Vorbereitung macht nur einmal Arbeit, spart Ihnen für den Rest der Woche jedoch viel Zeit.
Eine andere gute Methode ist es, drei vollwertige Mahlzeiten mit zwei oder drei Protein-Shakes oder -riegeln zu ergänzen. Sie sparen sich das Kochen und Abwaschen. Shakes sind besser als Energieriegel, da diese oft viel Zucker und unnötige Zusatzstoffe enthalten.
Wenn Sie Gewicht zulegen wollen, trinken Sie einen kalorienreichen Shake. Wenn Sie abnehmen möchten, wählen Sie Nahrungszusätze mit hohem Eiweiß- und Kohlenhydratgehalt und fügen Sie einen Esslöffel Leinöl hinzu. Finger weg von Nahrungsergänzungsmitteln, die Ihre Kohlenhydrate aus Maltodextrin beziehen – das wirkt als Verdickungsmittel und hat einen sehr hohen glykämischen Index. Fallen Sie nicht auf die Werbung herein, die uns einreden will, Maltodextrin wäre gut, weil es ein komplexes Kohlenhydrat ist. Wenn Sie einen Shake mit Maltodextrin trinken, fügen Sie einen Esslöffel Leinöl hinzu, um die Absorption zu verlangsamen.
Nehmen Sie sich für unterwegs eine Flasche mit Proteinpulver mit und geben Sie dann Wasser hinzu, sobald Sie Hunger verspüren. Damit das Pulver nicht verklumpt, schütteln Sie es zuerst mit der Hälfte der nötigen Wassermenge, dann ein zweites Mal mit der ganzen Menge. Sollte das Pulver immer noch klumpen, wechseln Sie die Marke. Meiner Erfahrung nach sind die Präparate, die sich gut auflösen, auch leicht verdaulich. Eine typische Ernährung mit Nahrungsergänzungen könnte so aussehen:

- Mahlzeit 1: Haferflocken, gekochte Eier, eine halbe Avocado
- Mahlzeit 2: nach dem Training ein Protein-Shake
- Mahlzeit 3: Thunfisch, Salat mit Olivenöl und Balsamico-Vinaigrette, eine Banane
- Mahlzeit 4: ein Protein-Shake mit einem Esslöffel Leinöl
- Mahlzeit 5: Fisch mit gedünstetem Gemüse

Wenn Sie nicht gern frühstücken, versuchen Sie es mit einem Shake. Ihr Körper hat die Nacht über gefastet und die erste Mahlzeit ist wichtig, um Ihren Stoffwechsel in Gang zu bringen und den Körper mit Nährstoffen zu versorgen. Lassen Sie das Frühstück auf keinen Fall aus!

Hooya!

Die Mahlzeit nach dem Training

Nehmen Sie nach dem Training so schnell wie möglich Folgendes zu sich:

- 30 bis 50 Gramm magere Proteine wie Molke, Soja, Eier, Hühnchen oder Fisch
- 30 bis 50 Gramm Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index

Es ist die Ausnahme von der Regel! *Warum aber magere Proteine?* Weil Fett die Aufnahme von Proteinen und Kohlenhydraten verlangsamt. Nach dem Training innerhalb eines kleinen Zeitfensters ist die Proteinsynthese am höchsten. Das liegt an dem Mikrotrauma (durch stark gefordertes Muskelgewebe), das während des Trainings geschieht. Die vollständige Erholung wird optimiert, indem Sie Ihre Muskeln innerhalb von 45 Minuten nach dem Training mit großen Mengen Aminosäuren versorgen, den Hauptbestandteilen der Proteine. Die beste Wahl nach dem Training ist ein Molke-Protein-Shake, weil er dann den Körper am effizientesten mit Eiweißen versorgt.
Warum Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index? Direkt nach dem Training gibt es ein kleines optimales Zeitfenster, in dem Sie Kohlenhydrate essen sollten, die sofort ins Blut aufgenommen werden, da die Glukose eine Insulinspitze auslöst. Insulin hilft, die Muskeln mit Proteinen zu versorgen, damit sie sich erholen und neu bilden können. Insulin ist auch ein wichtiges Hormon, das die Speicherung, den Austausch und den Verbrauch von Glukose steuert. Während des Trainings nutzt der Körper im Blut und in den Muskeln gespeicherte Glukose zur Energiegewinnung. Wenn die verlorene Glukose nach dem Training nicht innerhalb von 45 Minuten wieder aufgefüllt wird, wechselt Ihr Körper vom Aufbauzustand (Muskelwachstum und -erholung) in den Abbauzustand (die Muskeln werden zur Gewinnung von Energie und Eiweiß abgebaut). Das Insulin signalisiert dem Körper, Glykogen aufzufüllen und zu speichern. Die Ausschüttung von Insulin wird am besten durch den Verzehr von Nahrungsmitteln mit hohem glykämischen Index ausgelöst.
Also sind magere Proteine und Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index die beste Wahl für eine Mahlzeit nach dem Training. Effektiv und einfach sind Nahrungsergänzungen aus Molke- oder Sojaproteinen, die Maltodextrin oder einfache Zucker als Kohlenhydratquelle nutzen.

Hooya!

Proteinpulver

Im Gegensatz zu anderen Autoren empfehle ich hier keine Marke, die mir gehört oder für die ich Werbung mache. In Wahrheit sind die meisten Proteinpulver austauschbar. Also finden Sie eins, das Ihnen schmeckt. Ich weise Sie aber darauf hin, auf die Menge an Kohlenhydraten im Proteinpulver zu achten, denn oft enthalten sie große Mengen an Zucker. Wenn Sie nicht zunehmen wollen, sollten nur halb so viele Kohlenhydrate wie Protein enthalten sein. Außerdem können Sie auch Geld sparen: Es ist unerheblich, welche Art Proteine Sie kaufen, solange Sie ein vollständiges Protein wählen, das alle essenziellen Aminosäuren enthält. Dazu gehören Proteine, die in Molke, Eiern, Milch und Soja enthalten sind. Es ist ziemlich egal, ob Ihre Proteine die neuesten »aus der Molke isolierten Ionen-verstärkten« Superstoffe enthalten. Vierzig Gramm Molke-Isolat haben denselben Effekt auf den Muskelaufbau wie

vierzig Gramm Molke- oder Sojakonzentrat.

Führen Sie ein Ernährungsprotokoll

Zweifellos wird die richtige Ernährung nach einiger Zeit zur Routine. Aber wenn Sie gerade erst anfangen, ist es hilfreich, ein Ernährungsprotokoll zu führen. Es rückt Ihre Ernährungsgewohnheiten ins rechte Licht und hilft Ihnen, achtsam mit allem zu sein, was Sie zu sich nehmen – sowohl was Sie essen als auch wie viel. Ihr Plan sollte zumindest die folgenden Punkte beachten:

- Was sind Ihre Ziele? Wenn Sie abnehmen wollen – wie viel möchten Sie idealerweise wöchentlich abnehmen (250 bis 750 Gramm pro Woche)? Kennen Sie Ihr Idealgewicht?
- Wie viele Kalorien verbrauchen Sie?
- Wie viele Kalorien müssen Sie verzehren?
- Wie sieht Ihr Mahlzeitenplan aus (was und wann)?
- Wie passen Sie Ihre Ernährung am besten an Ihren Alltag an?
- Ernähren Sie sich ausgewogen, während Sie abnehmen? Sie sollten 1,5 Gramm Eiweiß pro halbes Kilo Körpergewicht zu sich nehmen, die restlichen Kalorien sollten gleichermaßen aus Kohlenhydraten mit niedrigem glykämischen Index und ungesättigten Fetten stammen.

Für eine gute Ernährung kommt es hauptsächlich auf zwei Dinge an: auf die Menge der Makronährstoffe und die Höhe der gesamten Kalorienzufuhr. Sie können beides kontrollieren, indem Sie die Etiketten auf den Lebensmittelpackungen lesen. Achten Sie auf die Kalorienmenge pro Portion und die Zusammensetzung der Makronährstoffe. Ich habe Ihnen schon gezeigt, welche Proteine, Fette und Kohlenhydrate die besten sind. Auf www.MarkLauren.com finden Sie Portionsgrößen, Kalorien- und Nährstoffgehalt und den glykämischen Index verbreiteter Lebensmittel. Im Internet finden Sie jedoch noch zahlreiche weitere Listen mit Lebensmitteln und deren glykämischen Index.
Die Bedeutung richtiger Ernährung kann man gar nicht genug betonen. Ein gutes Verständnis und die korrekte Anwendung dieser Ernährungsgrundsätze sind absolut notwendig, damit Sie Ihre Fitnessziele erreichen. Achten Sie darauf, was Sie Ihrem Körper zuführen, und wenden Sie meine Grundsätze an. Mit genug Erfahrung werden Sie zukünftig gar nicht mehr darüber nachdenken müssen.

Hooya!

Misten Sie aus!

Am besten vermeiden Sie ungesundes Essen, indem Sie gar keins im Haus haben. Sie werden nicht in Versuchung geraten, weil nichts da ist, das Sie in Versuchung führen könnte. Stattdessen werden Sie vollwertige und gesunde Nahrung zu sich nehmen. Das ist es, was Ihr Körper *immer* will, auch wenn Ihr Kopf etwas anderes sagt.

7
Verbreitete Mythen über Krafttraining

Mythos 1:
Fett wird isoliert abgebaut

Ach ja, der alte Glaube, der uns immer wieder von den Hochglanzmagazinen eingeredet wird: Fett kann isoliert an einer Stelle des Körpers abgebaut werden. »Sie wollen Bauchfett verlieren? Machen Sie ein paar Sit-ups!« So funktioniert es leider nicht. Überhaupt nicht.

In der Realität verhelfen Ihnen Sit-ups nicht zu einem Sixpack, wenn Sie Fett in der Bauchgegend haben. Zwar kann man durch Hunderte von Sit-ups pro Tag tatsächlich starke Bauchmuskeln aufbauen, aber dadurch allein baut man kein Fett in dieser Körperregion ab.

Fettabbau kann nur in allen Körperregionen zugleich erreicht werden, aber nur dann, wenn Sie mehr Kalorien verbrennen, als Sie zu sich nehmen. Am effektivsten ist der Kalorienverbrauch beim Muskelaufbau. Tatsächlich kann durch das Training von Schultern und Oberschenkeln genauso viel oder sogar mehr Fett am Bauch (und am restlichen Körper) abgebaut werden wie durch Sit-ups, bedingt durch größere Muskelgruppen.

Wenn Sie mehr Bauchmuskeln aufbauen als Fett reduzieren können, schieben die starken Bauchmuskeln Ihr Bauchfett nur weiter nach vorn, ohne dass Ihre Muskeln sichtbar sind.

Wie reduzieren wir also Rettungsringe, einen schlaffen Hintern oder einen weichen Bauch? Essen Sie gut und bauen Sie Muskeln durch Krafttraining auf. Die Menge an Fett, die in jeder einzelnen Körperregion abgebaut wird, ist genetisch festgelegt.

Mythos 2:
Muskeln können zu Fett werden

Fettzellen und Muskeln haben komplett unterschiedliche und voneinander getrennte Funktionen und das eine wird sich nie ins andere verwandeln. Wird also jemand »weich« und übergewichtig, nachdem er vorher »hart« und muskulös war, liegt es daran, dass der Kalorienverbrauch nicht mehr höher ist als die Kalorienzufuhr. Meistens liegt das an dem verlangsamten Stoffwechsel durch Muskelabbau, der wiederum durch Mangel an Stimulation erfolgt. Es gibt keine magische Verwandlung von Muskeln zu Fett, nur einen Abbau an Muskelmasse und die Zunahme an Körperfett.

Mythos 3:
Muskeln können durch Krafttraining zu groß werden

Ich höre immer wieder von Frauen: »Ich will nicht zu muskulös werden.« Einige sehen die anfänglichen Resultate des Krafttrainings und hören dann auf, weil sie Angst haben, die nächste Miss Bodybuilding zu werden. Falls Sie es noch nicht wussten: Männliche und weibliche professionelle Bodybuilder (und einige der breiter gebauten Typen in Ihrem Fitnessstudio) nehmen Steroide und andere illegale Substanzen ein. Der menschliche Körper – auch Ihrer – wird niemals eine solche Muskelmasse ohne starke Medikamente aufbauen.

Es ist normal, dass Männer und Frauen in den ersten Wochen des Krafttrainings muskulöser werden. Das liegt jedoch hauptsächlich an einer besseren Versorgung der Muskeln. Genauso ist die plötzlich zunehmende Kraft überwiegend auf die neurologische Gewöhnung des Gehirns an neue Bewegungen zurückzuführen, nicht auf mehr Muskelmasse.

Die Angst, aus Versehen muskulöser zu werden, als man möchte, oder dass die Muskelmasse unkontrollierbar wächst, ist unbegründet. Für Frauen wäre die Zunahme von 250 Gramm Muskelmasse pro Monat ein außerordentlicher Erfolg. Das entspräche 500 bis 750 Gramm bei Männern. Das passiert aber nur unter idealen Bedingungen. Ein muskulöser Körper basiert auf beständigem Krafttraining und gesunder Ernährung. Das passiert nicht aus Versehen oder über Nacht – und bringt uns zu einem anderen Mythos …

Mythos 4:
Frauen sollten anders trainieren als Männer

Ein weitverbreiteter Irrtum ist, dass Frauen durch Krafttraining massig werden. Das stimmt nicht.
Es gibt keinen Grund, nur wegen des Geschlechts unterschiedlich zu trainieren. Beide Geschlechter bauen Muskeln und Fett auf dieselbe Weise auf und ab. Tatsächlich haben Männer und Frauen oft unterschiedliche Ziele. Aber erstaunlicherweise können sie mit demselben Programm erreicht werden.
Die meisten Frauen wollen keine breite Brust und kräftigen Arme, sondern einen gut geformten und festen Körper, besonders an Beinen und Gesäß, die mit zunehmendem Alter am schwersten zu festigen sind. Ironischerweise sollten sie, um diese Ziele zu erreichen, genau dasselbe tun wie Männer, die breiter werden wollen. Frauen vernachlässigen Ihre Arme zu oft beim Training. Denken Sie daran, die Muskeln von Frauen und Männern sind identisch, sie unterscheiden sich nur in der Größe. Es ist so gut wie unmöglich, dass eine Frau durch das Training des Oberkörpers dicke, muskulöse Arme bekommt. Sogar die Steroide schluckenden, professionellen weiblichen Bodybuilder haben keine massigen Oberkörper. Einige Frauen verstehen nicht, dass Bauch und Gesäß viel straffer sein würden, wenn sie ihren Oberkörper genauso trainieren wie den unteren Körper. Dadurch wird die gesamte magere Muskelmasse erhöht. Noch einmal: Muskeln aufzubauen und sie zu erhalten, ist der effektivste Weg, um Fett und Kalorien zu verbrennen.
Den Männern wird im Gegensatz dazu eingeredet, dass sie Bankdrücken, Latziehen und andere Übungen an der Maschine absolvieren sollen, die nicht so funktionell sind und weniger Ergebnisse erzielen als mein vielseitiges Training mit dem eigenen Körpergewicht.

Mythos 5:
Je mehr, desto besser

Einige denken intuitiv: Je mehr ich trainiere, desto mehr Muskeln baue ich auf, und je länger das Training dauert, desto besser. Da Muskeln das effektivste Mittel sind, um Fett zu verbrennen, sollten wir sie trainieren, ohne unser Muskelwachstum durch schlechte Ernährung oder Überforderung zu gefährden. Unsere Muskeln wachsen schließlich auch im Schlaf.
Zu viel Training und schlechte Ernährung sind die häufigsten Fallen, in die sowohl Anfänger als auch erfahrene Fitnesssportler tappen. Es ist schwer zu sagen, wie viel zu viel ist, da es eine Menge Faktoren wie Veranlagung, Ernährung, Schlaf oder Trainingsintensität, -häufigkeit und -dauer gibt, die dabei eine Rolle spielen. Achten Sie auf folgende Signale für zu viel Training: keine Fortschritte mehr, chronische Müdigkeit, sinkende Motivation, häufige Verletzungen und eine erhöhte Herzfrequenz im Ruhezustand, die man morgens direkt vor dem Aufstehen messen sollte.
Wenn Sie befürchten, zu viel zu trainieren, passen Sie einen dieser Faktoren an: Ernährung, Schlafdauer (Sie sollten sieben bis acht Stunden pro Nacht schlafen), Trainingsintensität, -häufigkeit oder -dauer.

Mythos 6:
Die Form eines Muskels wird durch isolierte Übungen verändert

---

Diese Aussage stimmt nicht. Ihre Muskeln können lediglich größer oder kleiner werden. Die Form, die Ihre Muskeln annehmen, wenn sich ihre Größe verändert, wird nicht durch die Übungen bestimmt, sondern durch Veranlagung.
Allerdings gibt es an Schultern, Oberschenkeln oder Rücken Muskelgruppen, die wir oft als einzelne Muskeln wahrnehmen. Diese können verändert werden, wenn man einen bestimmten Muskel innerhalb einer dieser Gruppen betont.
Der Schultermuskel kann von der Seite betrachtet schön herzförmig aussehen, indem der hintere Deltamuskel sich vergrößert. Die Form kann also nur durch die Größe beeinflusst werden.
Auf ähnliche Weise kann der tränenförmige Muskel am Oberschenkel – der kleinere, der direkt über der Innenseite des Knies sitzt – vergrößert werden, indem man die Zehen bei den Kniebeugen auswärts dreht. Oder es wird die Auswärtswölbung der Oberschenkel verstärkt (was Frauen eine tolle Bikinifigur verleiht), indem die Zehen bei den Kniebeugen leicht nach innen gedreht werden und auf diese Weise der äußere Oberschenkelmuskel stärker trainiert wird.

Mythos 7:
Viele Wiederholungen formen die Muskeln, wenige Wiederholungen bauen Masse auf

---

Weder Ihr Körper noch ein bestimmter Muskel wird durch viele Wiederholungen einer Übung besser definiert als durch wenige. Wie definiert ein Muskel ist, wird durch seine Größe und die Menge des Fetts um ihn herum bestimmt – und durch nichts anderes.

Um Muskeln definiert aussehen zu lassen, müssen wir möglichst effektiv Muskeln aufbauen und Fett verbrennen. Viele Wiederholungen mit dem Zweck, mehr Kalorien zu verbrennen, sind ineffektiv, dadurch wird der Muskelaufbau gebremst. Wir sollten immer an unseren besten Verbündeten beim Verbrennen von Kalorien denken: die Muskeln.

Regelmäßiges, abwechslungsreiches und hochintensives Intervalltraining in Kombination mit der richtigen Ernährung ist der Weg zu definierten Muskeln. Wenn Sie wirklich Angst vor zu großen Muskeln haben, nehmen Sie weniger Kalorien zu sich, da Masse hauptsächlich durch Ernährung entsteht. Die meisten erwachsenen Männer können zwei bis fünf Wiederholungen ihrer Übungen bei einer täglichen Kalorienzufuhr von 1500 bis an ihr Lebensende beibehalten, ohne an Masse zuzunehmen.

Es stimmt, dass wenige Wiederholungen und zugleich sehr kraftvoll und explosiv ausgeführte Übungen die Muskeln stärker wachsen lassen (aber *nicht* weniger definieren) als viele Wiederholungen. Das liegt daran, dass die »schnell zuckenden« Muskelfasern, die für explosive Übungen gebraucht werden, viel größer sind als die »langsam zuckenden« Muskelfasern, die bei Ausdauerleistungen gefordert werden. Aber würden Sie nicht gern alle Muskelfasern für den Aufbau von Muskelmasse trainieren und nicht nur die »schnell zuckenden«?

Würden Sie für besser definierte Muskeln – einhergehend mit dem Abbau von Körperfett, damit die Konturen der Muskeln sichtbar werden – nicht auch gern alle Muskelfasern einsetzen, zumal Muskelmasse am meisten hilft, den Grundumsatz zu erhöhen und Fett abzubauen?

Das Einzige, was Sie Ihren Zielen entsprechend anpassen sollten – ob Sie an Masse zulegen oder Konturen verändern wollen –, ist Ihre Ernährung.

Mythos 8:
Durch Krafttraining nimmt man zu, durch Cardiotraining wird man schlank

---

Noch einmal: Die Kalorienzufuhr ist der Hauptfaktor bei der Regulierung des Körpergewichts. Längeres, moderates Workout wie Aerobic erhöht Ihren Kalorienverbrauch leicht, baut aber kaum Muskeln auf. Ohne Krafttraining verzichten Sie auf Ihre beste Waffe zur Fettverbrennung: mehr Muskeln! Ich glaube, inzwischen ist Ihnen das klar … Nichts erhöht den Grundumsatz des Körpers effektiver als Muskeln. Wenige Kilo mehr an magerer Muskelmasse verbrennen ungefähr so viele Kalorien täglich wie ein durchschnittlicher Aerobic-Kurs. Und mehr Muskeln verbrennen sogar mehr Kalorien, während Sie schlafen.
Um zuzunehmen, erhöhen Sie Ihre Kalorienzufuhr und bauen Sie Muskeln durch Krafttraining auf.
Um abzunehmen, reduzieren Sie Ihre Kalorienzufuhr und erhöhen Sie Ihren Grundumsatz durch Muskelaufbau.

Mythos 9:
Mann kann nicht gleichzeitig Muskeln auf- und Fett abbauen

Wenn Sie mit diesem Programm nach einer langen Phase ohne Training beginnen, werden Sie mit der richtigen Ernährung zugleich Kraft auf- und Fett abbauen. Für besser trainierte Menschen ist es schwerer, aber nicht unmöglich. Mit einer perfekten Balance aus komplexen Kohlenhydraten, guten Fetten und genügend Protein kann Ihr Körper diese scheinbar widersprüchlichen Ziele erreichen.

Mythos 10:
Bei Diäten müssen Kalorien reduziert werden

Viele Menschen hungern, um Gewicht zu verlieren. Das ist der falsche Weg!
Der Körper ist sehr einfallsreich und er wird den Stoffwechsel verlangsamen, um den Kalorienmangel auszugleichen. Er versucht, jede konsumierte Kalorie optimal zu verwerten, denn er weiß nicht, wann er wieder Nahrung bekommt. Wenn Sie dann die Kalorienaufnahme wieder erhöhen, bleibt der Stoffwechsel verlangsamt. Das ist der Grund, warum viele Menschen nach einer Diät schnell wieder bei ihrem Ursprungsgewicht angelangt sind und oft sogar noch darüber hinaus.
Die gute Nachricht ist: Wenn Sie abnehmen wollen, sollten Sie niemals hungrig seine. Eine ausgewogene Ernährung, bestehend aus häufigen kleinen Mahlzeiten (alle 2,5 bis 3,5 Stunden) ist der Schlüssel zu dauerhaftem Erfolg.

8
Motivation

Es haut mich jedes Mal um, wenn ich in ein schönes Haus komme und den stolzen, übergewichtigen Besitzer treffe. Sie verstehen es einfach nicht – unser wahres Zuhause ist *nicht* unsere Wohnung, unser Haus, unsere Stadt oder unser Land, sondern unser Körper. Er ist das Einzige, worin Sie, Ihre Seele und Ihr Verstand, immer leben werden, solange Sie auf dieser Erde sind. Es ist der allerwichtigste physische Gegenstand, um den Sie sich auf dieser Welt kümmern sollten.

Wir haben die Wahl: Kümmern wir uns um uns selbst oder überlassen wir uns der Zeit und dem Verfall? Und wir müssen diese Entscheidung jetzt, in diesem Moment und nicht später fällen. Die meisten Menschen entscheiden sich für den Verlust. Sie schleppen sich übergewichtig und antriebsschwach durch ein zweitklassiges Leben. Sie überlassen sich dem Zahn der Zeit. Ihr Hüftumfang nimmt zu, die Körpergröße ab und mit dem Alter kommen Rückenschmerzen und eine schlechte Haltung dazu. Irgendwann ist dann die Mobilität eingeschränkt und sie treten sehr viel früher vor ihren Schöpfer als nötig.

Die anderen jedoch, leider die Minderheit, entscheiden sich wirklich für ihre Gesundheit und tun dafür etwas. Sie trainieren und achten auf ihre Ernährung, nicht obsessiv, nur so viel wie nötig. Sie verstehen die Grundsätze der Ernährung und trainieren ungefähr zwanzig bis dreißig Minuten täglich an vier bis fünf Tagen pro Woche – das sind 1,2 Prozent ihrer Zeit und alles, was sie jemals brauchen. Sie begegnen den Hindernissen des Lebens mit körperlicher, mentaler und geistiger Kraft. Sie sehen gut aus, blühen durch die Energie regelrecht auf, die das Training ihnen täglich verleiht, denn es spült so viele schlechte Dinge aus dem Leben fort: Depressionen, Ängstlichkeit, Nervosität, Anspannung, Langeweile, Ungeduld … Es hilft ihnen, klar zu denken. Sie wissen, wie viel schlechter ihr Leben ohne Training sein würde, also lassen sie es nicht dazu kommen. Sie haben die Kontrolle, nicht ihre Ausreden.

Ausreden, Ausreden …

Sehen Sie sich einmal in Ihrem Fitnessstudio um (wenn Sie noch eins besuchen). Die Menschen, die am besten in Form sind, sind normalerweise nicht in Aerobic- oder Yogakursen oder werden von einem Trainer mit Klemmbrett von einer Maschine zur nächsten geführt. Sie trainieren allein. Sie haben die Energie und das Wissen, um ihr eigenes Krafttraining zusammenzustellen. Aber auch sie haben noch nicht den letzten Schritt zur Unabhängigkeit gemacht: aus dem Fitnessstudio zu gehen und niemals zurückzukommen.
Vieles von dem, was Menschen über Fitness gelernt haben, behindert bloß ihr Potenzial. Fitnessstudios, Kurse, Trainer, Bankdrücken, Hanteln, Maschinen und Geräte sind nur Krücken, Ausreden, um nicht alles zu geben und das optimale Fitnessniveau zu erreichen. Ironischerweise glauben viele Menschen, dass sie viel härter und länger im Studio trainieren müssen, als es mit den effektiven Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, die in diesem Buch erklärt werden, notwendig ist.
Ich habe im Laufe meines Berufslebens viele Fitnessstudios besucht. Ich sehe mir die Leute dort an und dann meine Soldaten bei den Spezialkräften. Ein Unterschied wie Tag und Nacht. Sie können diesen Unterschied in erstaunlich kurzer Zeit erreichen. Wer wird nicht die Zeit und die Willenskraft aufbringen, vier- bis fünfmal pro Woche für zwanzig bis dreißig Minuten zu trainieren und damit sein Leben komplett zu verändern?
Sie können gern mit einem Freund zusammen nach meinem Programm trainieren – aber machen Sie sich nicht vom Trainingspartner abhängig. Das ist bloß eine weitere Ausrede, nicht effektiv überall und jederzeit trainieren zu können. 99 Prozent der wirklich fitten Männer und Frauen trainieren allein.
Sie müssen sich ein völlig unabhängiges System aufbauen, um langfristig erfolgreich zu ein. Nur Sie wissen, was Sie brauchen und wann, nur *Sie* fühlen Ihre Muskeln, Knochen und Sehnen. Letztendlich können nur Sie sich in Form bringen. Mehr brauchen Sie nicht: nur sich selbst.
Es wird nie die perfekten Bedingungen und die richtige Zeit zum Trainieren geben. Sie müssen sich beides schaffen, genauso, wie wir uns jeden Tag, jede Stunde, jede Minute Ausreden schaffen, warum wir nicht trainieren können: Sie wollen in Form kommen, aber nicht für dreißig Minuten auf Ihre Bequemlichkeit verzichten? Sie wollen schlanker werden, aber sich nicht die Mühe machen, alte Gewohnhei-ten zu durchbrechen? Sie wollen trainieren, aber auch auf dem Sofa sitzen und sich entspannen? Die Beispiele sind endlos. Der Verstand ist einfach großartig darin, Ausreden zu fabrizieren. Entscheidend ist, was Ihnen wichtiger ist: Ihre Ziele oder das, was Ihnen beim Erreichen dieser Ziele im Weg steht.
Wenn Sie das nächste Mal ein Workout wegen irgendeiner Ausrede ausfallen lassen, wissen Sie, warum. Diese Ausrede war Ihnen wichtiger als das Ziel, das Sie sich gesetzt haben. Sie haben versagt. Ich habe es unzählige Male gesehen: Aufgeben und Versagen wird zur Gewohnheit – es wird einfacher, je mehr wir dem nachgeben. Genauso wie unsere Entschlossenheit mit jeder Gelegenheit stärker wird, bei der wir nicht unserer Wankelmütigkeit nachgeben.
Tatsache ist, dass meine kurzen Workouts auch danach große Vorteile bringen: Der Stress ist wie weggefegt, Körper und Geist sind wieder erfrischt, das Selbstbewusstsein gestiegen und glücklich machende Endorphine im Körper freigesetzt.
Um niemals aufzugeben und eine erfolgsorientierte Einstellung zu bewahren, benötigen Sie eine Vision: Möchten Sie größere Muskeln, eine schlankere Taille oder schönere Beine? Oder Sind es fünf Handstand-Liegestütze hintereinander, die Sie schaffen wollen? Es wird Zeit, einen Plan zu machen und sich dann danach zu richten.
Einen Plan zu erstellen, ohne eine Vorstellung vom Ziel zu haben, ist ein häufiger Fehler. Beim Militär wird eine Mission mit einer rückwärtigen Zeitlinie geplant. Man beginnt mit den Aktionen beim Ziel und plant von diesem Punkt an rückwärts, nachdem das Ziel genau definiert wurde, welche Kriterien dafür erfüllt sein müssen und wie man sie bewältigt. Danach heißt es: Nicht aufgeben, um den Plan umzusetzen.
Sie verfügen schon über ein effektives Trainingsprogramm und grundlegende Ernährungsempfehlungen, um in die beste Form Ihres Lebens zu kommen. Das ist ein sehr reales, erreichbares Ziel. Das Einzige, was Sie aufhalten kann, sind Sie selbst.
Das regelmäßige Training wird sich auch in Ihrem Alltag bezahlt machen, den Sie dann viel effektiver bewältigen können. Es macht Sie nicht nur stark und schlank, sondern verleiht Ihnen auch Entschlossenheit. Ihre Freunde, Angehörigen und Kollegen bekommen eine stärkere Version von Ihnen. Nehmen Sie sich die Zeit, etwas für sich selbst zu tun, damit Sie mehr für andere tun können. Das ist wahre Schönheit.
Aber seien wir ehrlich, der Hauptgrund, warum Menschen trainieren wollen, ist, besser auszusehen, denn wir sind alle etwas eitel. Also nutzen Sie Ihre Eitelkeit und Ihre Unzufriedenheit, schauen Sie in den Spiegel und motivieren Sie sich. Wenn Sie länger trainieren, sehen Sie die Ergebnisse: neue Konturen, eine schöne Form, wohlgeformte Kurven wachsender Muskeln und eine Festigkeit, die Sie vorher nicht hatten. Ihr Körper wird sich verändern. Mit Beharrlichkeit werden Sie besser aussehen und sich dieses Aussehen erhalten.
Ich habe es bei den Ausbildungen immer wieder gesehen: Zu Beginn der Kurse waren die Rekruten Jungen, am Ende haben Sie sich verändert und sind zu muskulösen, schlanken und ausgeglichenen Sportlern geworden. Sie verhielten sich anders, denn sie hatten täglich gegen den inneren Schweinehund gekämpft und gewonnen, weil sie noch immer da waren. Sie wurden monatelang tagein, tagaus geprüft und getestet, aber sie gaben nie auf. Diesen jungen Männern war ihre Leistungsfähigkeit wichtiger als ihre Bequemlichkeit, denn sie wussten, wann sie auf ihren Verstand hören sollten und wann nicht. Das hat sich in allem gezeigt, was sie taten. Und so wird es bei Ihnen sein.
Sie werden über einen stärkeren, gesünderen Körper verfügen. Sie entscheiden jeden Tag, welche Form Ihr Körper durch Hingabe, Beharrlichkeit und Visionen annimmt. Sie ignorieren die vielen Ausreden, die Ihr Verstand fabriziert, wenn Sie müde sind oder die Zeit knapp ist. Sie machen weiter, weil Sie sich Ziele gesetzt haben und diese auch erreichen möchten. Es wird zur Gewohnheit – wie alles andere im Leben auch.
Sie werden merken, dass es einfacher wird, den Ausreden nachzugeben, je mehr Sie sie zulassen. Andererseits wächst jedoch Ihre Entschlossenheit mit jedem Mal, wenn Sie nicht nachgeben. Sie müssen zeitweise auf Ihre Bequemlichkeit verzichten und trainieren, weil Sie sich entschieden haben, ein besserer Mensch zu werden. Jede noch so kurze Trainingseinheit ist einfach wichtiger als Müdigkeit oder Stress oder das, womit Sie gerade kämpfen. Es ist ein kleines, unmittelbares Opfer für ein langes und gesundes Leben.

Hooya!

Egal, wo Sie sind – fangen Sie an!

Es ist immer dasselbe – der Anfang ist am schwersten. Wenn Sie das nächste Mal ein Training ausfallen lassen wollen, überlisten Sie sich selbst. Reden Sie sich ein, dass Sie nur ein paar Übungen oder ein schnelles Zehn-Minuten-Workout machen werden.

Wahrscheinlich merken Sie nach dem Aufwärmen, dass Sie sich besser fühlen, Ihr Energieniveau ansteigt, und schon wird aus den paar Übungen ein komplettes Workout. Im schlimmsten Fall machen Sie wirklich nur eine kurze Trainingssession – das ist immer noch besser, als nichts zu tun!

Fühlen Sie sich gar nicht nach Trainieren, spielen Sie ein bisschen mit den Übungen herum. Es muss nicht immer so strukturiert oder ernsthaft sein. Das Gute ist, dass Sie noch nicht einmal den Raum verlassen müssen. Lassen Sie sich einfach fallen und machen Sie ein paar Dive Bombers, legen Sie sich unter den Schreibtisch und machen Sie ein paarmal »Zieh mich hoch« oder absolvieren Sie an Ihrer Tür ein paar Klimmzüge. Manchmal besteht mein Workout nur aus dem Herumspielen mit den Übungen. Haben Sie Spaß dabei.

Fehlt Ihnen die Zeit? Ich habe schon Workouts im Hotelzimmer gemacht, die nur aus hundert ununterbrochenen einfachen Liegestützsprüngen mit Grätsche oder dem doppelten Liegestützsprung (Burpee) oder einer Mischung aus beiden bestanden. Das ganze Workout dauert ungefähr acht Minuten. Es ist anstrengend, aber es beweist, dass man nicht viel Zeit für ein gutes Training braucht, sondern nur ein bisschen Motivation.

Setzen Sie sich Ziele … und erreichen Sie sie!

Sie werden wahrscheinlich niemals ankommen, wenn Sie nicht wissen, wohin Sie wollen. Also, was sind Ihre Ziele? Und welche Ausreden stehen Ihnen im Weg? Es ist gut, wenn Sie sowohl Ihre Ziele als auch Ihre Ausreden notieren. Wenn Sie Ihre Ausreden erkennen, werden sie Ihnen bewusster und Sie erkennen, dass diese vermeintlichen »Gründe« Sie nur vom Training abhalten.
Schreiben Sie Ihre Ziele konkret und messbar auf – je konkreter, desto besser. Ihr Gesamtziel ist vielleicht, fitter zu werden, aber das ist so, als wollten Sie eine Zielscheibe mit verbundenen Augen treffen.
Lernen Sie also, Ihre begrenzte Energie auf konkrete Aufgaben zu richten. Es wird nicht nur die Qualität Ihrer Bemühungen verbessern, sondern auch die Wahrscheinlichkeit erhöhen, Ihre Ziele zu erreichen.
Achten Sie darauf, dass Ihre Ziele realistisch sind. Denken Sie daran, der Igel gewinnt das Rennen. Es geht nicht darum, zehn Wochen wie besessen zu trainieren, sieben Kilo abzunehmen und dann in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Dieses Buch wird Ihnen helfen, langfristige Veränderungen für bleibende Ergebnisse vorzunehmen. Wenn Sie versuchen, zehn Kilo abzunehmen, weil Sie in drei Wochen zu einer Hochzeit eingeladen sind, ist dies das falsche Buch für Sie. (Außerdem ist das unmöglich, es sei denn, Sie verlieren hauptsächlich Wasser.)
Vorsicht auch vor widersprüchlichen Zielen, zum Beispiel große Muskeln aufbauen und dabei zehn Kleidergrößen verlieren. Das sind zwei gegensätzliche Anweisungen für Ihren Körper. Sie können zwar beides erreichen – besonders, wenn Sie zum ersten Mal nach langer Zeit trainieren –, aber das eine beeinträchtigt das andere. Das wäre so, als ob Sie Ihr maximales Ergebnis für eine Kniebeuge optimieren und zugleich zehn Kilometer in kürzerer Zeit laufen wollten. Beides erreichen Sie schneller, indem Sie getrennt dafür trainieren. Der Körper hat nur begrenzte Erholungskapazitäten und verfügt nicht über mehrere Energiereserven für verschiedene Aufgaben. Wenn Sie versuchen abzunehmen und zugleich sichtbare Muskelmasse aufzubauen, ist es am besten, zuerst den Schwerpunkt auf die Muskelmasse zu legen und dann, wenn Sie muskulös genug sind, auf das Abnehmen umzuschalten.

Ihre Ziele sollten zumindest diese beiden Fragen beinhalten:

- Wie viel möchte ich zunehmen, abnehmen oder schaffen?
- In welchem Zeitraum möchte ich das?

Ein Beispiel:
Ziel: Ich möchte fitter werden. (Zu allgemein)

Bessere Ziele:

- Pro Woche 250 Gramm Körperfett verlieren.
- Bis zu meinem Geburtstag alle Übungen des Basisprogramms beherrschen.
- Eine Woche ohne Ahornsirup auskommen.
- Das ganze zehnwöchige Programm schaffen, ohne ein Workout auszulassen.

Ausreden:
Ich habe keine Zeit.
Ich bin zu müde.
Ich habe schlechte Laune.
Ich habe keine Lust.
Ich muss mich entspannen.
Ich fange nächste Woche an.
Ich hole das nach.

Alles Quatsch.

Nachdem Sie Ihre Ausreden aufgeschrieben haben, sehen Sie sich sich genau an. Prägen Sie sich Ihr Spiegelbild gut ein und entscheiden Sie jetzt, dass Sie trotzdem trainieren werden, sobald diese Gedanken hochkommen. Erkenne deine Feinde! Sie nehmen viele Formen an und haben viele hinterhältige Verwandte.

9
Intensität

Einer der wichtigsten, aber häufig vernachlässigten Aspekte des Trainingsprogramms ist die Intensität, also wie sehr Sie sich fordern.
Meine Workouts sind vielleicht kurz, aber einige sind sehr intensiv. Sie erfordern Stehvermögen und Entschlossenheit. Um die größten Vorteile meiner belegten Trainingsmethode zu erleben, müssen Sie Ihre Bequemlichkeit ab und zu hintanstellen. Das ist der Deal. Dafür werden Sie aber besser aussehen und sich besser fühlen als jemals zuvor.
All diese Dauerwerbesendungen, in denen Prominente und Models mit strahlend weißem Lächeln auf einem albernen Gerät hin und her rollen, lügen Sie an. Um in Form zu kommen, muss man ein paar Opfer bringen. Nicht zeitlich, sondern indem Sie Ihre Ziele wichtiger nehmen als Ihre Bequemlichkeit.
Es ist ein großer Unterschied, ob Sie die Übungen einfach durchgehen oder sie mit vollem Einsatz machen. Ich habe das ständig bei der Ausbildung der Spezialkräfte gesehen. Meine Reaktion auf die Auszubildenden, die nicht hundert Prozent gaben, war: »Ihnen ist Ihre Bequemlichkeit offensichtlich wichtiger als Ihre Leistung. Noch mal von vorn!« Das ging so lange, bis sie entweder alles gaben oder die Ausbildung abbrachen. Leider haben wir nicht alle das Glück, einen schreienden Militärausbilder zu haben, der uns motiviert … Also bleibt es Ihnen überlassen, wachsam gegenüber dem allzu menschlichen Hang nach Bequemlichkeit zu bleiben und sich nicht von Ihren Fortschritte abhalten zu lassen.
Was immer Sie im Leben tun, verstärkt Muster und Gewohnheiten. Aufgeben oder abbrechen anstatt weiterzumachen, verfestigt dieses Verhalten und macht Sie anfälliger, das nächste Mal wieder so zu handeln. Genauso wird Ihre Entschlusskraft mit jedem Mal gestärkt, wenn Sie Ihr Unbehagen überwinden und Ihre Ziele über Ihre Bequemlichkeit stellen. Ihr *jetziges* Verhalten beeinflusst direkt Ihr zukünftiges.
Wenn Sie ein Workout mit einem kleinen Schuldgefühl frühzeitig beenden und denken, dass Sie das besser hätten machen können, nehmen Sie sich vor, nächstes Mal ein paar Wiederholungen mehr zu machen. Konzentrieren Sie sich auf die Entwicklung und bedenken Sie: Der Unterschied zwischen Fortschritt und dem ewig gleichen Trott liegt in den paar letzten Wiederholungen, die einem den Rest an Willenskraft abverlangen. Arnold Schwarzenegger sagte einmal, dass es die letzten Wiederholungen einer Übung waren, die das Muskelwachstum möglich machten. Hier trennt sich die Elite von der Mehrheit.
Für viele meiner Übungen zeige ich Wege auf, einen Gang zuzulegen und eine schwerere Variante auszuführen. Natürlich gibt es auch andere Wege, um den Widerstand zu erhöhen, die ich schon erwähnt habe: die Hebelwirkung verstärken oder vermindern, eine Übung auf instabilem Untergrund machen, Pausen zu Beginn, in der Mitte oder am Ende der Übung einlegen oder die Übung mit einem Arm oder einem Bein absolvieren. Letzteres fordert nicht nur mehr Muskelfasern im Muskel, der trainiert werden soll, sondern stärkt auch Ihre stabilisierenden Muskeln.
Verstehen Sie mich nicht falsch, nicht jedes Workout muss ein Tritt in den Hintern sein, aber zweifellos gibt es Zeiten, in denen ein kleiner Tritt genau das ist, was wir brauchen. Aber keine Sorge, wenn Sie meinem Programm folgen, werde ich Sie langsam heranführen. Es ist wichtig, diese neuen Bewegungen erst einmal zu beherrschen und eine grundlegende Fitness aufzubauen (während dieser Phase machen Sie auch gute Fortschritte), bevor Sie sicher und effektiv mit den hochintensiven Workouts an Ihre Grenzen gehen können. Ihr Körper wird sich schnell an die neuen Übungen gewöhnen und es wird sich ein Gefühl der Befriedigung einstellen. Das Stufenintervall zum Beispiel verlangt nicht viel Intensität, und ich empfehle, nicht so viele zu machen, bis die Muskeln versagen, denn diese Workouts sollen die Bewegungsleistung erhöhen und ein solides Fundament für intensiveres Training legen. Andere Methoden wie das Zirkelintervall oder die Hochintensitätsstufe können sehr intensiv ausgeführt werden.
Woher also sollen Sie wissen, wie sehr Sie sich bei den verschiedenen Übungen in diesem Buch anstrengen sollen, und wie passen Sie die Intensität Ihren Fähigkeiten an? Jede der Übungen in diesem Buch ist auf einer Intensitätsskala von 1 bis 4 bewertet worden. Wenn Sie merken, dass einige der Beispielübungen eines Programms Ihnen nicht erlauben, in Ihrem Intensitätsbereich zu bleiben, können Sie die Übungen jederzeit ändern – egal, ob eine bestimmte Bewegung zu einfach oder zu schwierig ist. Wenn Ihnen eine Übung zu leicht fällt und Sie deshalb mehr Wiederholungen schaffen, wechseln Sie zu einer schwierigeren Variante oder Übung.

Gehen Sie an Ihre Grenzen

Um Muskeln aufzubauen, müssen wir den richtigen Anreiz schaffen. Dafür ist es manchmal notwendig, bis zu dem Punkt zu gehen, an dem die Muskeln versagen, und sogar darüber hinaus – je öfter Sie das tun, desto trainierter werden Sie. Sie dürfen diese Techniken aber nicht zu oft anwenden, da Sie sich sonst leicht überfordern. Nachdem Sie ein Workout bis zur Erschöpfung gemacht haben, versuchen Sie Folgendes:

- Wechseln Sie zu einer leichteren Variante derselben Übung oder zu einer anderen Übung, die dieselben Muskeln trainiert. Zum Beispiel: Wenn Sie Liegestütze mit auf dem Tisch abgelegten Füßen absolviert haben und die Muskeln versagen, versuchen Sie die Übung noch einmal mit den Füßen auf dem Boden, bis Sie nicht mehr können. Haben Sie zum Beispiel Liegestütze mit den Händen auf dem Tisch ausgeführt, schließen Sie noch ein paar Wiederholungen mit den Händen auf einer höheren Fläche, etwa einer Fensterbank, an.
- Versuchen Sie, die letzte Gegenbewegung hinauszuzögern – diese Technik benutze ich oft. Wenn Sie beispielsweise Chinesische Liegestütze bis zum Muskelversagen gemacht haben, versuchen Sie, Ihren Kopf so langsam wie möglich auf den Boden zu legen, kämpfen Sie bis zum Schluss. Wenn nötig, können Sie sich auch in die Ausgangsposition der Übung zurückschummeln, indem Sie beispielsweise die Knie auf dem Boden absetzen, um sich wieder hochzudrücken. Führen Sie die Übung dann noch einmal ganz langsam bis zur anstrengendsten Position aus und versuchen Sie, diese dreißig Sekunden zu halten!
- Machen Sie noch ein paar Wiederholungen und halten Sie die Ausgangsposition nochmals für drei bis fünf Sekunden. Auch hier können Sie sich gern hineinschummeln.
- Halten Sie die Ausgangsposition oder die Kontraktion (am tiefsten Punkt), so lange Sie können.
- Machen Sie am schwierigsten Punkt der Bewegung eine Pause von drei Sekunden. So können Sie Kraft aufbauen und Punkte überwinden, an denen Sie »festhängen«. Das ist normalerweise in der Mitte einer Übung der Fall. Halten Sie beispielsweise in einem Liegestütz oder Klimmzug an, wenn die Ober- und Unterarme einen 90-Grad-Winkel bilden.
- Wenn Ihre Muskeln versagt haben, versuchen Sie noch ein paar halbe Wiederholungen, um wirklich Ihr Letztes zu geben.
- Wählen Sie eine Kombination der oben erwähnten Techniken!

Hooya!

Ohne Schmerzen kein Erfolg?

Ja, wir müssen lernen, zwischen guten und schlechten Schmerzen zu unterscheiden. Wenn die Muskeln ermüden oder sich durch Milchsäure unangenehm anfühlen – dieses brennende Gefühl, wenn Ihre Muskeln anschwellen und Sie alles geben – ist gut. Das bedeutet, dass Sie hart genug trainieren. Auch Muskelkater nach einem Workout heißt, dass Ihre Muskeln sich erholen und wachsen. Aber Beschwerden in den Gelenken, Knochen, Sehnen oder Bändern, genauso wie stechende, scharfe Schmerzen sind schlecht und Sie sollten sofort aufhören.

Wenn Sie sich durch solche Beschwerden hindurchquälen, beeinträchtigen Sie Ihre Fitness und Sie müssen vielleicht länger pausieren als nötig. Geben Sie sich Zeit, um sich von Verletzungen zu erholen. Während der Erholung machen Sie nur Übungen, die die Verletzung nicht reizen. Es ist ein weitverbreiteter Irrtum, mit einer kleinen Verletzung weiterzutrainieren, anstatt sie ein paar Tage verheilen zu lassen, denn plötzlich ist sie zu einer chronischen Verletzung geworden, die Sie Wochen und Monate am Training hindert. Trainieren Sie nie mit dem »schlechten« Schmerz.

Es ist eine Gratwanderung, sich zwischen diesen beiden Schmerzen zu bewegen. Quälen Sie sich einerseits nicht, bis aus kleinen Verletzungen große werden, lassen Sie sich jedoch andererseits nicht von kleinen Verletzungen von Ihren Fitnesszielen abbringen. Es ist einfach, sich durch die gewohnte Ausrede »Ich bin verletzt« vor dem Training zu drücken. Sie sollten lieber um eine kleine Verletzung herum trainieren und nichts tun, was sie reizen könnte. Wenn Sie beispielsweise Probleme mit dem rechten Ellbogen haben, machen Sie nur Bewegungen, die ihn nicht belasten.

Auf meiner Homepage www.MarkLauren.com (in englischer Sprache) biete ich sehr gute Informationsquellen über Gründe, Symptome und Behandlungen für viele unterschiedliche Sportverletzungen an. Natürlich kann das nicht die professionelle Expertise ersetzen. Im Zweifel sollten Sie immer einen Arzt oder Physiotherapeuten aufsuchen.

10
Trainingsmethoden

Sobald Sie die Übungen beherrschen und ein Gefühl dafür bekommen, wollen Sie wahrscheinlich Ihr eigenes Programm zusammenstellen und es anpassen und variieren. Sie sind nicht im Fitnessstudio und müssen niemanden beeindrucken. Trainieren Sie nicht Ihr Ego, sondern Ihre Muskeln.
Sätze und Wiederholungen sind die gängigsten Methoden, das Workout zu strukturieren. Eine **Wiederholung** ist eine komplette Bewegung einer Übung. Wenn Sie neun Liegestütze absolvieren, sind das neun Wiederholungen.
Ein **Satz** ist eine ganze Serie von Wiederholungen. Haben Sie neun Liegestütze ausgeführt, ist das ein Satz mit neun Wiederholungen.
Wenn Sie in Trainingsplänen Angaben finden wie »3 × 12«, bedeutet die erste Zahl die Anzahl der Sätze und die zweite Zahl die Anzahl der Wiederholungen. 3 × 12 heißt also drei Sätze mit jeweils zwölf Wiederholungen.
Bis zum **Muskelversagen** trainieren bedeutet, dass der Satz fortgesetzt wird, bis Sie beim besten Willen keine weitere Wiederholung mehr schaffen. Das erfordert viel Motivation und Entschlossenheit, aber es ist die Mühe wert. Bei der allerletzten Wiederholung sendet Ihr Körper die Botschaft, dass größere Kraft und mehr Muskeln benötigt werden. Alle anderen Sätze und Wiederholungen sind nur dazu da, Sie an diesen Punkt des Versagens zu bringen. Ansonsten dienen sie lediglich dazu, um Sie aufzuwärmen, Ihre Technik zu verbessern und Ihre Herzfrequenz zu erhöhen.
Jede Muskelgruppe muss nur einmal pro Woche trainiert werden. Das Programm ist deshalb in vier Gruppen eingeteilt: Stemmen (Push), Ziehen (Pull), Core und Beine. Sie können aber auch ein klassisches Fitnessstudio-Programm imitieren und Ihre Muskeln folgendermaßen einteilen:

- Schultern (8 bis 12 Sätze)
- Trizeps (6 bis 9 Sätze)
- Brust (8 bis 12 Sätze)
- Latissimus (8 bis 12 Sätze)
- Bizeps und Unterarme (6 bis 9 Sätze)
- Core (6 bis 9 Sätze)
- Oberschenkel (8 bis 12 Sätze)
- Waden (8 bis 12 Sätze)

Nehmen Sie an einem Tag zwei Muskelgruppen in Angriff, genügt es, wenn Sie nur an vier Tagen pro Woche trainieren. Vielleicht möchten Sie kürzer, aber dafür häufiger trainieren, um eine bestimmte Muskelgruppe noch intensiver zu bearbeiten. So können Sie das Training auf fünf bis sieben Einheiten pro Woche erhöhen, arbeiten aber nur an einer Muskelgruppe täglich.
Sie können das klassische Krafttrainingsprogramm wie folgt absolvieren: ein Satz bis zur Erschöpfung, zwei bis drei Minuten Pause, dann noch ein Satz. Führen Sie insgesamt drei bis vier verschiedene Übungen für unterschiedliche Muskelgruppen mit jeweils drei bis vier Sätzen aus.
Wer aber sein Programm etwas aufpeppen will, dem verrate ich einige meiner bevorzugten Trainingstechniken. Haben Sie Freude daran, bauen Sie sie in Ihre eigenen Programme ein und kombinieren Sie sie beliebig mit den Methoden, die ich Ihnen im Abschnitt »Gehen Sie an Ihre Grenzen« auf Seite 45 erläutert habe.

Stufenintervall: Machen Sie eine Wiederholung einer Übung, pausieren Sie kurz und schließen Sie dann zwei Wiederholungen an. Jetzt pausieren Sie wieder, machen drei Wiederholungen und so weiter. Steigern Sie sich so lange, bis Sie kurz vor dem Punkt des Muskelversagens sind. Beginnen Sie nun, die Wiederholungen in umgekehrter Reihenfolge zu absolvieren, ohne jedoch mit der Höchstzahl zu starten. Ruhen Sie sich immer so lange aus, wie die Wiederholungen dauern. Nach vielen Wiederholungen pausieren Sie länger als nach wenigen.
Versuchen Sie, zehn Minuten für eine Übung durchzuhalten. Wenn Sie die unterste Stufe des Stufenintervalls (eine Wiederholung) erreicht haben und die Zeit noch nicht abgelaufen ist, beginnen Sie ein zweites Intervall.
Das ist eine großartige Methode, um die Muskeln mit vielen Wiederholungen und geringer Intensität für jede beliebige Übung zu trainieren. Achten Sie darauf, die Übungen korrekt auszuführen. Wenn Ihnen die Muskeln an irgendeinem Punkt des Stufenintervalls versagen, haben Sie zu viele Wiederholungen gemacht. Es ist völlig in Ordnung, das Stufenintervall mit wenigen Wiederholungen zu machen – oder sogar am Ende des Workouts mehrmals nur eine Wiederholung auszuführen, damit Ihre Muskeln nicht versagen. Bei beidseitigen Übungen absolvieren Sie beide Seiten hintereinander, bevor Sie pausieren.

Druck-Zug-Intervall (Push-Pull-Intervall): Bleiben Sie bei der Stufenintervall-Methode und schließen Sie direkt nach einer Zugbewegung, also einer Übung, bei der Sie ziehen (pull), eine Druckbewegung, eine stemmende Bewegung (push) ohne Pause zwischen den Sätzen an. Beim Militär werden gern abwechselnd Klimmzüge (Pull) und Liegestütze (Push) gemacht.

Zirkelintervall: Wählen Sie eine beliebige Anzahl an Übungen und Wiederholungen und absolvieren Sie in zwanzig Minuten so viele Zirkel wie möglich. Drei oder vier Übungen sind am besten. Machen Sie nicht zu viele Wiederholungen, damit Sie nicht schon während der ersten Sätze an Ihr Limit kommen. Versagen Ihre Muskeln, pausieren Sie kurz, aber ruhen Sie sich möglichst wenig aus. Diese Methode ist hart, aber effektiv.

Supersatz: Führen Sie eine Übung nach der anderen hintereinander aus. Am besten mit verschiedenen Übungen, die dieselbe Muskelgruppe trainieren. Wenn Sie beispielsweise einen Satz »Lass mich rein« nach einem Satz Klimmzüge machen, stimulieren Sie sehr effektiv die Muskelfasern in Rücken, Bizeps und Unterarmen.

Intervallsätze werden normalerweise mit ein-, zwei- oder dreiminütigen Intervallen durchgeführt. Beginnen Sie ein Intervall mit einer Übung, machen Sie weiter, so lange Sie können, und ruhen Sie sich aus, bis das Intervall zu Ende ist, schließen Sie dann das nächste Intervall an.

Progressive Intervalle: Behalten Sie eine Uhr mit Minutenzeiger im Blick, und machen Sie in der ersten Minute einen Klimmzug, in der zweiten zwei, in der dritten drei und so weiter, so lange Sie können. Das können Sie mit jeder Übung machen.

Zeitlich begrenzte Sätze: Führen Sie innerhalb einer bestimmten Zeit von einer Übung so viele Wiederholungen wie möglich aus. Wie viele Dive Bombers schaffen Sie beispielsweise in zehn Minuten, unabhängig von der Anzahl der Sätze? Oder Sie absolvieren innerhalb einer Minute 20-Sekunden-Sätze, pausieren für vierzig Sekunden, und das zwanzig Minuten lang. Indem Sie die Dauer der Sätze verlängern oder verkürzen, können Sie zeitlich begrenzte Sätze nutzen, um Kraft und/oder Ausdauer aufzubauen. Je kürzer der Satz, desto höher sollte die Intensität sein und umgekehrt. Man kann das mit dem Unterschied zwischen einem Hundertmeterlauf und einem Fünf-Kilometer-Lauf vergleichen: Kurze Sätze bauen Kraft auf, längere fördern die Ausdauer.

Zeittraining: Hier ist das Gegenteil von gerade eben der Fall. Führen Sie ein bestimmtes Workout so schnell Sie können aus. Wie schnell schaffen Sie beispielsweise fünfzig Dive Bombers unabhängig von der Anzahl der Sätze?

Hochintensitätssatz: Wechseln Sie innerhalb von vier Minuten zwanzig Sekunden Training mit zehn Sekunden Pausieren ab. Absolvieren Sie insgesamt acht Sätze. Finden Sie ein Tempo, das Sie während aller acht Sätze gerade eben durchhalten können. Idealerweise sollte es keine 20-Sekunden-Phase mit deutlich weniger Wiederholungen geben. Dieses hochintensive Training ist toll, wenn man wenig Zeit hat. Für ein gutes Workout wählen Sie drei Übungen aus, die dieselbe Muskelgruppe trainieren. Führen Sie drei hochintensive Sätze aus und pausieren Sie für ein paar Minuten dazwischen. Nach 15 Minuten ist das Workout beendet!

52 Pick-up: Mischen Sie ein Kartenspiel. Ass und Vier stehen für Druckübungen, Fünf und Sieben für Ziehübungen, Acht und Zehn für Core-Übungen und die Bildkarten für Beinübungen. Drehen Sie eine Karte nach der anderen um und führen Sie einen Satz irgendeiner Übung in Ihrer Schwierigkeitsstufe aus dieser Gruppe aus. Drehen Sie dann die nächste Karte um. Gehen Sie das gesamte Kartenspiel durch und machen Sie zwischendurch möglichst wenige Pausen.

Zirkeltraining: Machen Sie eine Übungsserie mit relativ kurzen Pausen zwischen den Sätzen und Übungen. Trainieren Sie alle großen Muskelgruppen und führen Sie für jede mindestens zwei Sätze aus. Das ermöglicht es Ihnen, viele Sätze, Wiederholungen und Übungen in kurzer Zeit zu absolvieren. Ein Zirkeltraining kann gut gegliedert werden, indem man einer Übungsserie und einem Satz bestimmte Trainings- und Ruheintervalle zuordnet: »45 an/30 aus« bedeutet zum Beispiel, dass alle Sätze 45 Sekunden dauern, gefolgt von dreißig Sekunden Pause. Die Auswahl, Dauer und Intensität der Übungen und Sätze entscheidet, ob das Workout mehr auf Kraftaufbau oder Ausdauer abzielt (oder beides).

Aktive Erholung: Absolvieren Sie beliebig viele Übungen nacheinander mit moderater Intensität und möglichst wenigen Pausen zwischen den Sätzen. Ziel ist es, die gewünschte Herzfrequenz über zwanzig bis sechzig Minuten zu erhalten. Zum Errechnen der maximalen gewünschten Herzfrequenz ziehen Sie einfach Ihr Alter von 170 ab und subtrahieren noch einmal 10: Wenn Sie dreißig Jahre alt sind, bedeutet das: 170 – 30 = 140, 140 – 10 = 130. Ihre optimale Herzfrequenz beträgt also 130–140 Schläge pro Minute.

Pyramide: Die Pyramide ist ideal, um sich zu den sehr intensiven Varianten einer Übung hochzuarbeiten. Es gibt unterschiedliche Arten der Pyramide:

- Absolvieren Sie einen Satz mit einer hohen Anzahl an Wiederholungen und machen Sie mit jedem Satz eine Wiederholung weniger, während Sie aber die Intensität steigern. Sie beginnen beispielsweise mit zehn Liegestütze Ihrem Schwierigkeitsgrad entsprechend. Dann machen Sie acht und halten die Position für zwei Sekunden am tiefsten Punkt. Jetzt schließen Sie sechs Liegestütze mit vier Sekunden Haltezeit an, bis Sie schließlich bei zwei Liegestütze angelangt sind und diese für acht Sekunden halten. Anstatt des Haltens können Sie auch für jeden Satz die Füße höher positionieren.
- Eine Alternative ist, jeden Satz mit derselben Anzahl an Wiederholungen auszuführen, die Intensität jedoch zu steigern. Führen Sie beispielsweise fünf Sätze mit je drei Wiederholungen aus und erhöhen Sie bei jedem Satz die Intensität.

Pyramiden können mit beliebig vielen Wiederholungen gemacht werden. Sie sind am besten für hochintensive Workouts zum Kraftaufbau geeignet, bei denen die maximale Anstrengung bei ein bis fünf Wiederholungen erreicht sein sollte. Bei einseitigen Übungen können Sie nach jeder Wiederholung die Seite wechseln oder den gesamten Satz erst auf der einen, dann auf der anderen Seite ausführen.

Zusammengesetzte Sätze eignen sich hervorragend, um Kraft und Ausdauer von Muskeln, Herz und Kreislauf durch ein Intervall-Workout aufzubauen. Beim zusammengesetzten Satz machen Sie ohne Pausen drei oder mehr zusammengesetzte Übungen nacheinander. Zusammengesetzte Übungen sind solche, für die man mindestens zwei Gelenke bewegt, zum Beispiel Kniebeugen (Hüften, Knie, Knöchel), Liegestütze (Schultern und Ellbogen) und Klimmzüge (Schultern und Ellbogen). Die drei zusammengesetzten Übungen können alle aus derselben oder auch aus unterschiedlichen Bewegungskategorien stammen – Letzteres bietet Ihnen ein tolles Training für den ganzen Körper.
Führen Sie eine bestimmte Anzahl an Wiederholungen für jede Ihrer drei Übungen aus und pausieren Sie, bevor Sie den nächsten zusammengesetzten Satz beginnen. Die Pausen können beliebig lang sein, haben jedoch Auswirkungen auf den Schwerpunkt des Workouts. Mit kürzeren Pausen trainieren Sie mehr die Ausdauer von Muskeln, Herz und Kreislauf, mit längeren Pausen bauen Sie Kraft auf.

Kreativität: Sie können alle genannten Techniken in jeder Variante miteinander kombinieren.

11
Die Übungen

Hier ist sie: die Bibel des Körpergewichtstrainings. Viele der 125 Übungen in diesem Buch habe ich selbst entwickelt und ihnen Namen gegeben, andere sind weniger bekannte Perlen und wieder andere sind Klassiker, die ich neu variiert habe. Jede Übungsanleitung beschreibt eine Wiederholung. Natürlich sollten Sie mehrere Sätze mit mehreren Wiederholungen machen und sich zwischen den Sätzen ausruhen. Wer gut trainiert ist, kann einen Satz so lange fortsetzen, bis die Muskeln versagen und keine weitere Wiederholung mehr möglich ist.

Sie finden am Ende vieler Übungsanleitungen Varianten, mit denen Ihnen die Übung leichter gelingt oder Sie einen Gang zulegen können. Sobald Sie merken, dass Sie mehr und mehr Wiederholungen schaffen, wechseln Sie zur nächstschwierigeren Variante und später zum höchsten Schwierigkeitsgrad.

Denken Sie bitte daran, dass es nicht darauf ankommt, sich so schnell und heftig wie möglich hochzuziehen oder hochzustemmen. Langsame, kontrollierte Bewegungen spielen beim Muskelaufbau eine sehr wichtige Rolle.

Entscheidend für optimale Leistung und Sicherheit ist ebenso die Atmung. Bei den meisten Übungen wird ausgeatmet, wenn sich die Muskeln kontrahieren. Die Einatmung findet bei der Muskelstreckung oder -entspannung statt. Beim Liegestütz beispielsweise atmen Sie beim Absenken ein (Muskeln strecken sich), beim Hochdrücken atmen Sie aus (Muskeln kontrahieren). So einfach ist das. Eine andere Atemtechnik wird bei sehr kraftvollen Bewegungen angewendet, die eine maximale Anstrengung erfordern, wie etwa beim einarmigen Liegestütz, beim fliegenden Liegestütz oder beim Spiderman. Mehr dazu lesen Sie auf www.MarkLauren.com (in englischer Sprache).

Denken Sie immer daran, dass das Wichtigste beim Training *nicht* Ihre Fitness, Intensität oder Atmung ist, sondern Ihre Sicherheit. Wenn Sie mithilfe von Tischen, Stühlen, Bücherregalen oder anderen Möbeln trainieren, kontrollieren Sie zu hundert Prozent, dass diese völlig sicher stehen und stabil genug sind, um Ihr *gesamtes* Gewicht zu halten.

Die Übungen sind in vier Kategorien unterteilt: Drücken (Push), Ziehen (Pull), Core sowie Beine und Gesäß. Wenn Sie an vier Tagen pro Woche trainieren, ist es sinnvoll, einen Tag ausschließlich einer Kategorie zu widmen. Am Ende habe ich einige kombinierte Workouts aufgelistet, die fast alle Muskeln des Körpers fordern.

Direkt nach dem Übungsnamen folgen die Muskelgruppen, die trainiert werden, in absteigender Bedeutung. Aber viele dieser Übungen trainieren weit mehr als nur diese Muskeln. Anders als beim Training an Geräten oder mit Hanteln, bei dem meist nur eine Muskelgruppe gefordert wird, arbeiten beim Training mit dem eigenen Körpergewicht die Muskeln auf funktionelle Weise zusammen, wobei viele Muskeln gleichzeitig trainiert werden inklusive der stabilisierenden Muskeln. Anders als das Bankdrücken beispielsweise trainiert der Liegestütz mehr als Brust, Schultern und Trizeps. Viele meiner Klienten haben sogar das Core-Training komplett aufgegeben und machen stattdessen nur meine Liegestützvarianten. Und diese Jungs und Mädels haben Sixpacks!

Jede Übung ist außerdem mit einer Nummer von 1 bis 4 versehen, die das erforderliche Fitnessniveau anzeigt, wobei Nummer 1 die leichtesten Übungen, Nummer 4 die schwierigsten kennzeichnet. Das bedeutet aber nicht, dass nicht auch ein Spitzensportler großen Nutzen aus einer mit 1 eingestuften Übung zieht – er muss nur mehr Wiederholungen absolvieren oder eine schwierigere Variante wählen. Viele Übungen haben auch variable Schwierigkeitsstufen, abhängig von der gewählten Variante. Diese Zahlen bieten nur einen Anhaltspunkt. Niemand sollte sich generell als »1« oder »3« einstufen, um dann nur Übungen mit diesen Zahlen auszuführen.

Ich möchte Sie ermutigen, die Übungen aus dem Buch frei zu wählen und Ihr eigenes Programm zusammenzustellen. Bauen Sie die Übungen in Ihr bestehendes Fitnessprogramm ein. Wenn Sie schon ein gutes Übungsprogramm im Fitnessstudio haben, werden Sie hier Übungen finden, die diesen ähnlich sind und dieselben Muskeln (und mehr) trainieren. Sie können Ihre gewohnten Übungen im Studio durch diese ersetzen (und Ihre Mitgliedschaft kündigen!).

Sollten Sie noch kein Programm haben oder etwas Neues ausprobieren wollen – oder wenn Sie einem festgelegten Programm folgen möchten, anstatt sich durch so viele Übungen zu arbeiten –, empfehle ich Ihnen eines meiner Fitnessprogramme, die nach den Übungen folgen. Trainieren Sie vier- bis fünfmal pro Woche für nur zwanzig bis dreißig Minuten in einem zehnwöchigen Zyklus. Ich habe für Sie vier Programme mit vier Fitnessstufen zusammengestellt, die alle aufeinander aufbauen, damit Ihr Körper sich ständig weiterentwickelt und Sie sich weder überfordern noch auf einem Level stagnieren.

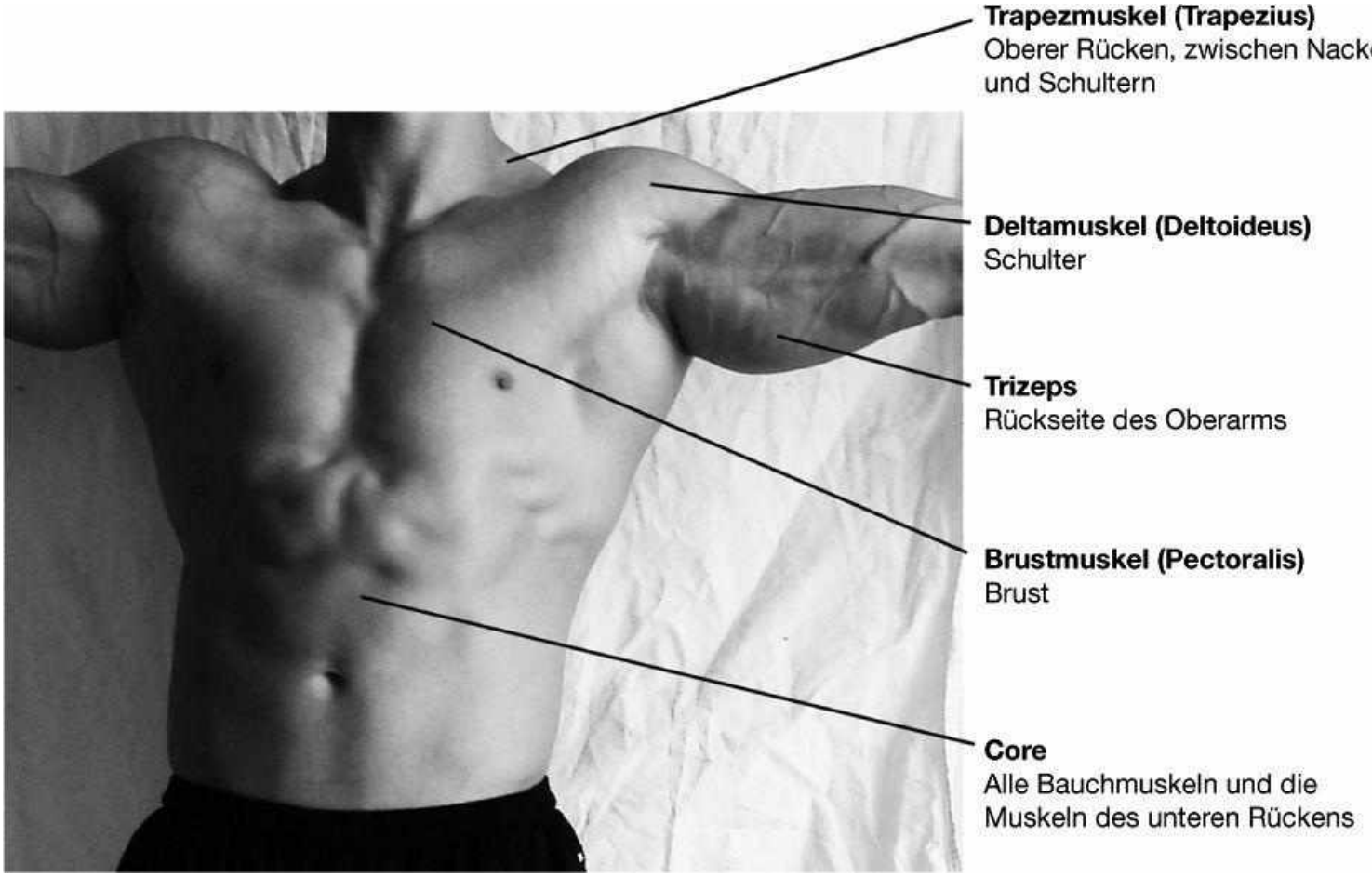
Hooya!

Die Teile sind mehr als das Ganze

Einen Arm oder ein Bein einzeln zu trainieren, ist ein effektiver Weg zu umfassender Fitness. So vermeiden Sie erstens Dysbalancen oder Ungleichgewichte, die man nicht bemerkt, wenn beide Arme oder Beine gleichzeitig arbeiten, zweitens hat ein Arm oder Bein allein mehr als halb so viel Kraft wie beide zusammen. Der Grund: Werden beide Gliedmaßen gleichzeitig bewegt, tritt ein Abwehrmechanismus in Kraft (*bilaterales Defizit* genannt), der einige Ihrer Bewegungseinheiten behindert, um Ihren Körper vor Verletzungen bei den schwierigsten Ausführungen zu schützen. Darum sind einseitige Bewegungen wie einbeinige Kniebeugen oder einhändiges Türziehen sicherer und besser als dieselben Bewegungen beidseitig auszuführen und dabei mehr Wiederholungen zu machen oder mehr Hebelkraft einzusetzen.

DRUCKÜBUNGEN

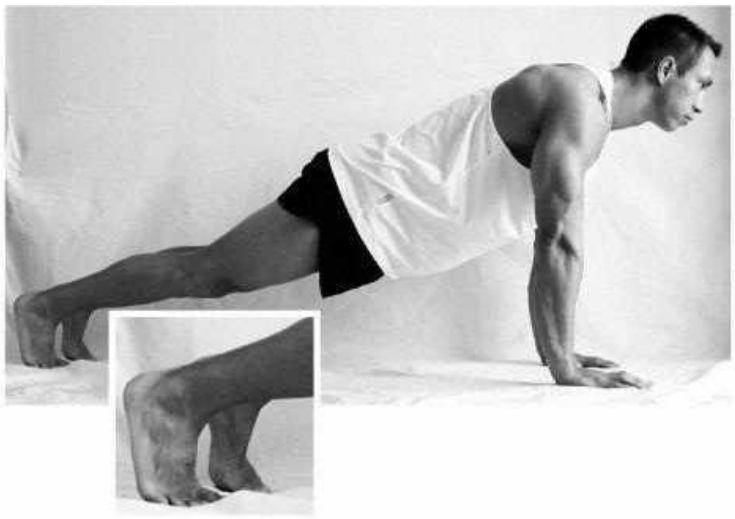
Die meisten Druckübungen konzentrieren sich vorwiegend auf die Brust- und Schultermuskulatur sowie den Trizeps. Werden die Übungen jedoch nur mit Ihrem eigenen Körpergewicht ausgeführt, trainieren Sie weitaus mehr Muskeln. Anders als beispielsweise beim Bankdrücken werden beim Liegestütz auch Bauch- und Core-Muskeln gestärkt. Wenn Sie erst einmal bei den intensiveren Liegestützvarianten wie dem halben fliegenden Liegestütz oder dem einarmigen Liegestütz angelangt sind, ist es überhaupt nicht mehr notwendig, ein zusätzliches Core-Training zu absolvieren.
Anders als die anderen drei Kategorien beginnen wir die Druckübungen mit einer altbekannten Übung: dem klassischen Liegestütz. Die Beschreibung ist relativ ausführlich, denn dieser Klassiker bietet zahlreiche Variationsmöglichkeiten. Wenn Sie die Varianten einmal verstanden haben, besonders die unterschiedlichen Hebelwirkungen, werden Sie merken, dass der Liegestütz vielfach variiert werden kann. Falls Sie jetzt denken, Sie würden niemals einen einzigen Liegestütz schaffen – ich werde Sie ganz sanft heranführen. Für Fortgeschrittene eignet sich der Sturzflug hervorragend, der an den Sonnengruß aus dem Yoga angelehnt ist. Ich mache Sie mit Übungen wie dem einarmigen Liegestütz und dem Handstand vertraut, aber auch mit sehr anspruchsvollen Kraftübungen wie dem fliegenden Liegestütz. Abgerundet wird diese Kategorie mit Übungen für Brustmuskeln, Trizeps, Schultern und Trapezmuskeln.



Schaukelstuhl

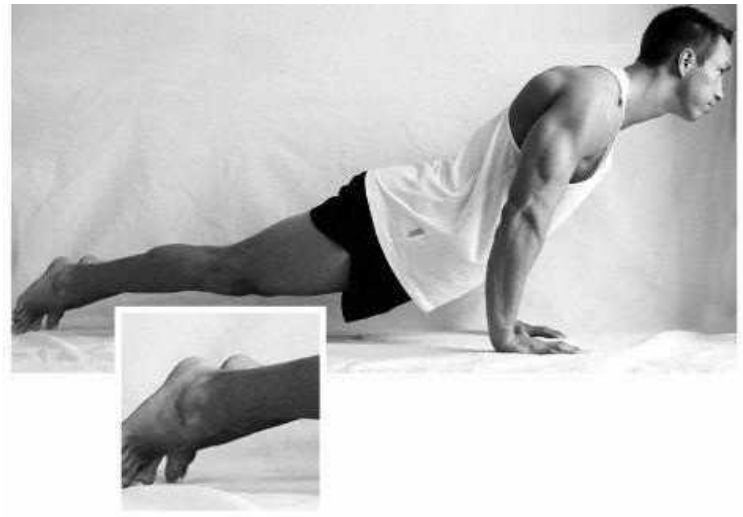
Pectoralis, Trizeps, Deltoideus, Core **(1)**

Starten Sie in der klassischen Liegestützposition. Der Körper bildet eine gerade Linie, die Arme sind gestreckt und die Handgelenke befinden sich direkt unter den Schultergelenken.



Schieben Sie sich nun aus den Zehen langsam für 15 bis 25 Zentimeter nach vorn, die Arme bleiben gestreckt. Kommen Sie

langsam zurück in die Ausgangsposition.



Wollen Sie einen Gang zulegen? Sie beginnen wieder in der klassischen Liegestützposition. Senken Sie Ihren Körper bis auf 15 Zentimeter über dem Boden ab, als wollten Sie einen Liegestütz machen. Jetzt schieben Sie sich aus dieser tiefsten Position abermals aus den Zehen heraus nach vorn, bleiben aber parallel zum Boden. Halten Sie so lange durch, wie Sie können, oder führen Sie einen Liegestütz aus, nachdem Sie wieder in der Ausgangsposition sind.

Bärengang

***Deltoideus, Pectoralis, Trizeps, Trapezius, Core* (1)**

Setzen Sie Ihre Hände ungefähr 50 bis 80 Zentimeter vor sich auf dem Boden auf und fangen Sie an, auf Händen und Füßen vorwärts zu laufen. Haben Sie Spaß. Das ist eine gute Übung für Anfänger, weil sie viele Muskeln gleichzeitig trainiert. Sie werden es nach einiger Zeit spüren. Sie können diese Übung auch am Ende eines Workouts mit Druckübungen ausführen, um noch einmal den ganzen Oberkörper zu fordern.

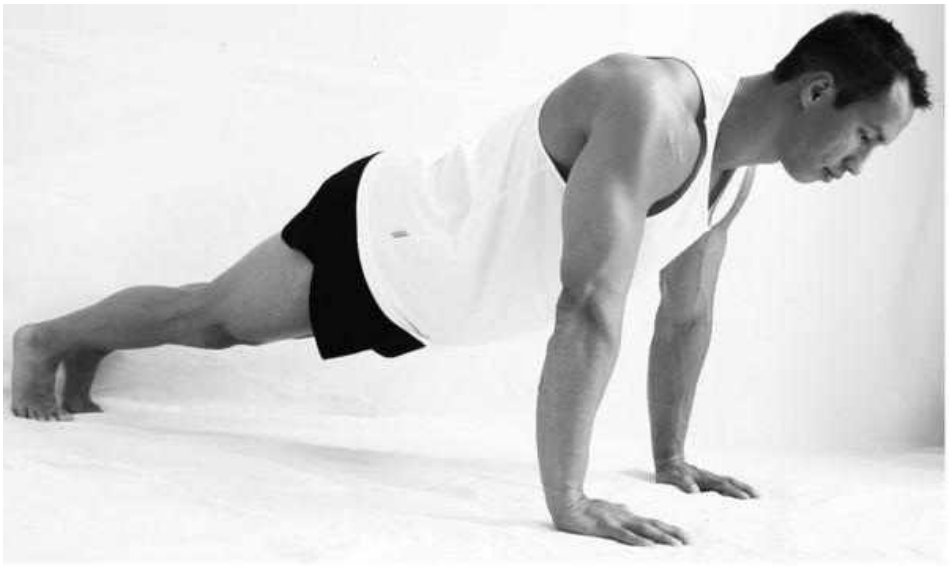
Liegestütze

Jede Übung, bei der Sie sich mit den Armen oder mit einem Gegenstand gegen die Schwerkraft stemmen, kräftigt nicht nur Ihre Brustmuskeln, sondern auch Ihre Schultern und Trizepse.
Bei jeder Liegestützvariante wird der Trizeps stärker trainiert, je enger Sie die Hände als schulterbreit aufstellen. Wenn Sie ganz gezielt am Trizeps arbeiten wollen, formen Sie ein Dreieck mit den Fingern (Fingerspitzen von Daumen und Zeigefinger berühren sich jeweils) und halten Sie während der ganzen Bewegung die Ellbogen eng am Körper.
Werden die Hände weiter geöffnet, sind die Bauchmuskeln stärker gefordert.
Die Füße auf eine erhöhte Fläche abgestellt, steigert nochmals den Schwierigkeitsgrad und trainiert die Schultern intensiver. Je höher die Fläche, desto schwieriger wird es und desto mehr liegt der Trainingsschwerpunkt auf den Schultern.
Die meisten von Ihnen kennen wahrscheinlich den klassischen Liegestütz. Die folgende Erläuterung ist für diejenigen, die die Übung noch nicht kennen oder Probleme damit haben und an ihrer Ausführung arbeiten müssen – ob sie es wissen oder nicht. Wie bei allen Übungen profitieren Ihre Muskeln vom maximalen Effekt, wenn die Übung perfekt ausgeführt wird. Vergessen Sie nicht, dass Sie nicht mehr im Fitnessstudio sind und niemanden mehr beeindrucken müssen, indem Sie mit schweren Gewichten hantieren und sich dadurch vielleicht schwächen oder verletzen.

Klassischer Liegestütz

***Pectoralis, Trizeps, Deltoideus, Core* (1–4)**

Legen Sie sich auf den Bauch, strecken Sie die Beine, schließen Sie die Füße und stellen Sie die Zehenspitzen auf. Die Hände sind direkt unter den Schultern. Stemmen Sie sich nun vom Boden hoch. Ihr Körper sollte während der Bewegung eine gerade Linie bilden – von den Fersen bis zum Nacken. Ihr Blick ist zum Boden gerichtet. Achten Sie besonders darauf, dass Ihre Hüften nicht durchhängen oder Sie das Gesäß in die Luft strecken. Eine ungenaue Ausführung führt zu einem schwachen Core. Spannen Sie die Muskeln der Körpermitte (Brust und Rücken) deshalb stets fest an! Senken Sie nun die Brust ab, bis Ihre Oberarme mindestens parallel zum Boden sind. Die Ellbogen zeigen dabei möglichst nach hinten. Bei einem perfekten Liegestütz berühren Sie den Boden mit der Brust.

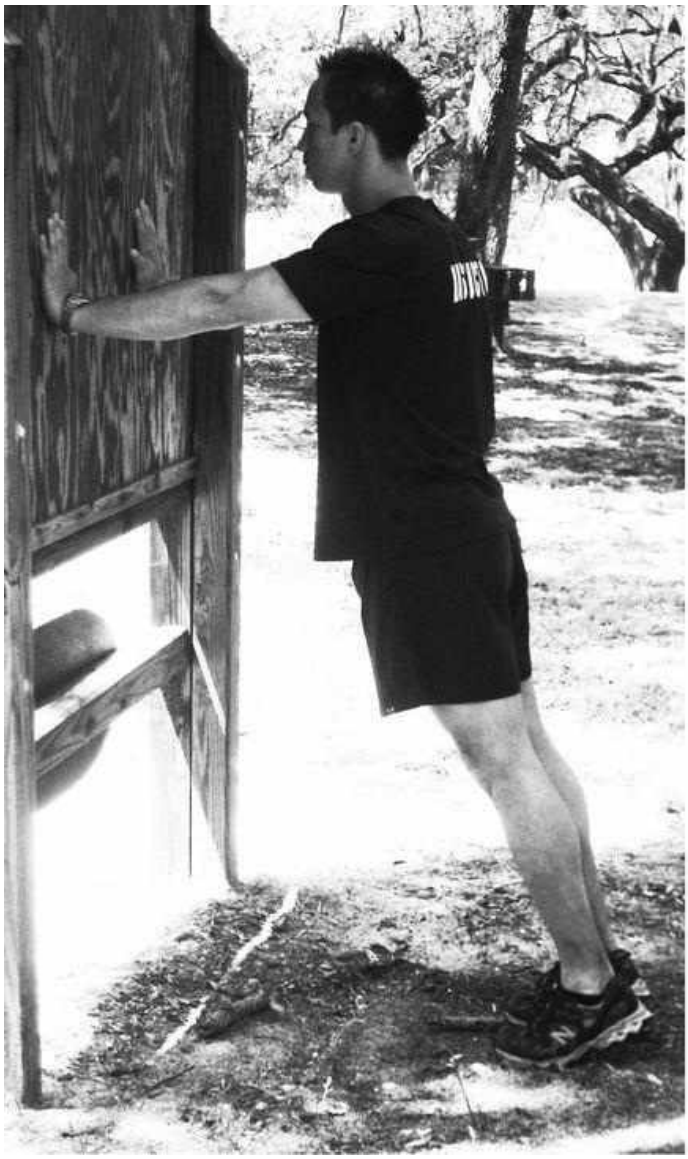


Wollen Sie einen Gang zulegen? Stellen Sie die Füße auf einem instabilen Untergrund, etwa einem Basketball, ab. Das kräftigt den Core und fordert zugleich die stabilisierenden Muskeln in den Armen stärker.
Wo auch immer Ihre Füße stehen, Sie können den Widerstand stets verstärken, indem Sie sich beispielsweise einen mit Büchern gefüllten Rucksack auf den Rücken schnallen.

Variante 1: Wenn Sie noch nicht bereit sind für den klassischen Liegestütz, können Sie die Hände auf einer erhöhten Fläche abstützen, etwa einen Tisch, die Armlehne eines Sofas, die Bettkante oder Sie stützen sich an einer Wand ab. Je höher die Fläche, desto einfacher ist die Ausführung. Beginnen Sie mit diesen Varianten, anstatt einfach die Knie abzusetzen, damit Sie die nötige Core-Kraft aufbauen können.

Variante 2: Um den Liegestütz noch etwas schwieriger zu gestalten, stellen Sie die Füße auf einer höheren Fläche ab. Das trainiert gezielter die Schultern. Je höher die Füße, desto schwieriger wird die Ausführung. Sie können dazu dicke Bücher, Ihren Couchtisch oder Ihr Bett nutzen.

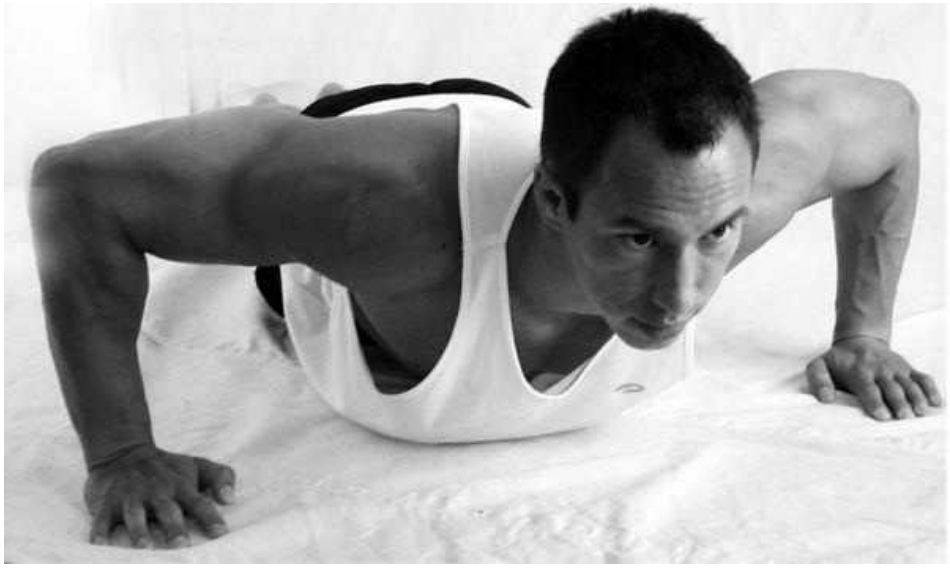
Variante 3: Eine großartige Methode, um den unteren Rücken besser zu trainieren, ist es, wenn Sie nur ein Bein abgestellt lassen und das andere gestreckt über dem Boden halten, während Sie tief gehen. Sie können die Beine entweder nach jeder Wiederholung oder jedem Satz wechseln.



Breiter Liegestütz

***Pectoralis, Deltoideus, Trizeps, Core* (2–3)**

Führen Sie diesen Liegestütz genau wie den klassischen Liegestütz aus. Platzieren Sie Ihre Hände jedoch mehr als schulterbreit auf dem Boden, sodass die Brustmuskeln intensiver trainiert werden.



Liegestütz mit abgesenkter Schulter

***Pectoralis, Trizeps, Deltoideus, Core* (2–3)**

Eine großartige Übung, bei der Sie Ihre Schulter- und Armmuskeln neu herausfordern. Sie ist ähnlich dem klassischen Liegestütz, hier senken Sie jedoch eine Schulter bis zum Boden ab, während die andere so hoch wie möglich bleibt. Absolvieren Sie auf einer Seite so viele Wiederholungen wie möglich, wechseln Sie dann sofort zur anderen Seite und beginnen Sie den nächsten Satz mit dieser Seite.

Tiefer Liegestütz

***Pectoralis, Trizeps, Deltoideus, Core* (2–3)**

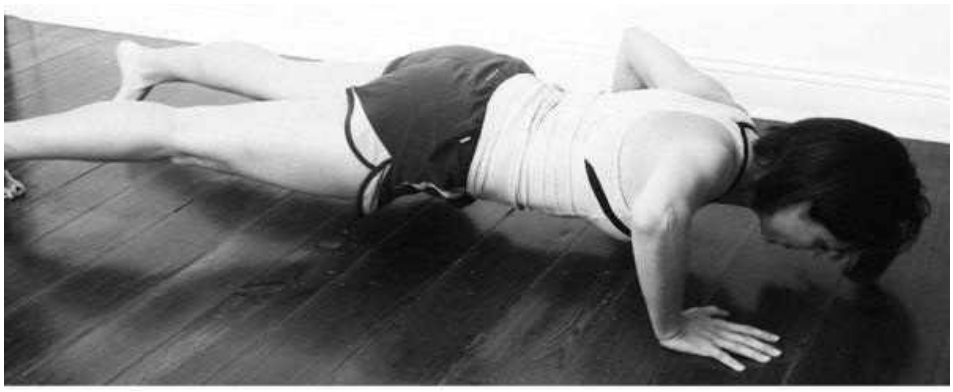
Stützen Sie Ihre Hände auf zwei ebene, leicht erhöhte Flächen ab, etwa dicke Bücher, Kartons mit Papier, Fußhocker, volle Kisten – was immer Sie finden. Sie können auch drei gleich hohe Stühle nutzen, einen für die Füße und jeweils einen für die Hände. Stellen Sie die Stühle, auf der Sie Ihre Hände abstützen, etwas mehr als schulterbreit von einander auf, damit Sie Ihre Brust so tief wie möglich dazwischen absenken können. Das dehnt zugleich Ihre Brust- und Schultermuskeln. Fahren Sie fort wie beim klassischen Liegestütz und senken Sie Ihre Brust so weit ab, bis Sie die Dehnung spüren. Auch hier bildet Ihr Körper eine gerade Linie von den Fersen bis zum Kopf.

Variante: Erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad, indem Sie Ihre Füße auf eine erhöhte Fläche, etwa einen niedrigen Tisch oder ein Bett, stellen. Das macht einen gewaltigen Unterschied.

Liegestütz mit versetzten Händen

***Pectoralis, Deltoideus, Trizeps, Core* (1–3)**

Die Übung wird wie ein klassischer Liegestütz ausgeführt, eine Hand wird jedoch etwa zwei Handbreit vor der normalen Position aufgestützt. Wechseln Sie nach jedem Satz die Handpositionen. Dieser Liegestütz ist eine gute Methode, unterschiedliche Anreize für Ihre Muskeln zu setzen.



Variante: Platzieren Sie Ihre Füße oder Hände auf einer erhöhten Fläche, um die Übung unterschiedlich schwer zu gestalten.

Liegestütz mit Abstoßen

Pectoralis, Deltoideus, Trizeps **(1–4)**

Eine gute Übung zum Kraftaufbau! Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Füßen vor eine erhöhte Fläche, beispielsweise einen stabilen Tisch, ein Kaminsims oder eine Fensterbank. Lassen Sie sich nach vorn fallen und fangen Sie sich mit den Händen auf der ebenen Fläche so ab, dass die ganze Handfläche die Unterlage berührt. Sinken Sie kontrolliert ab, bis Ihre Brust die Oberfläche berührt. Dann stoßen Sie sich kraftvoll wieder so ab, dass Sie wieder zum Stehen kommen, ohne den Oberkörper vorzubeugen.

Variante: Je niedriger die Fläche ist, desto stärker müssen Sie sich abstoßen und umso mehr Kraft entwickeln Sie.

Federnder Liegestütz

***Pectoralis, Trizeps, Deltoideus, Core* (3)**

Mit dieser Übung bauen Sie Schnellkraft auf. Sie wird ähnlich dem klassischen Liegestütz ausgeführt: Stoßen Sie sich am tiefsten

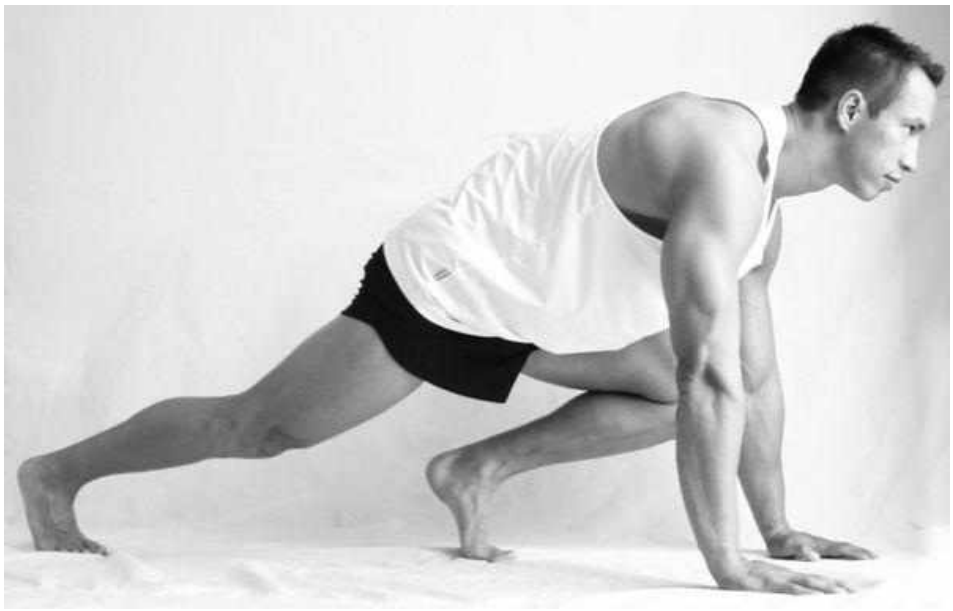
Punkt so kräftig und schnell wie möglich ab, sodass sich Ihre Hände am höchsten Punkt der Übung vom Boden abheben, wenn die Arme gestreckt sind. Lassen Sie danach Ihre Hände nicht wieder auf den Boden prallen, sondern landen Sie auf den Fingerspitzen, setzen Sie dann die Handflächen ab, beugen Sie die Arme und senken Sie den Körper kontrolliert ab, bis Sie wieder hochfedern.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Legen Sie zwei dicke Bücher direkt innen oder außen neben Ihre Hände. Stoßen Sie sich von den Büchern ab und landen Sie mit den Händen auf dem Boden, beim nächsten Mal auf den Büchern. Wechseln Sie zwischen Büchern und Boden hin und her.

Bergsteiger

***Deltoideus, Core (besonders die Bauchmuskeln), Core-Stabilität* (2)**

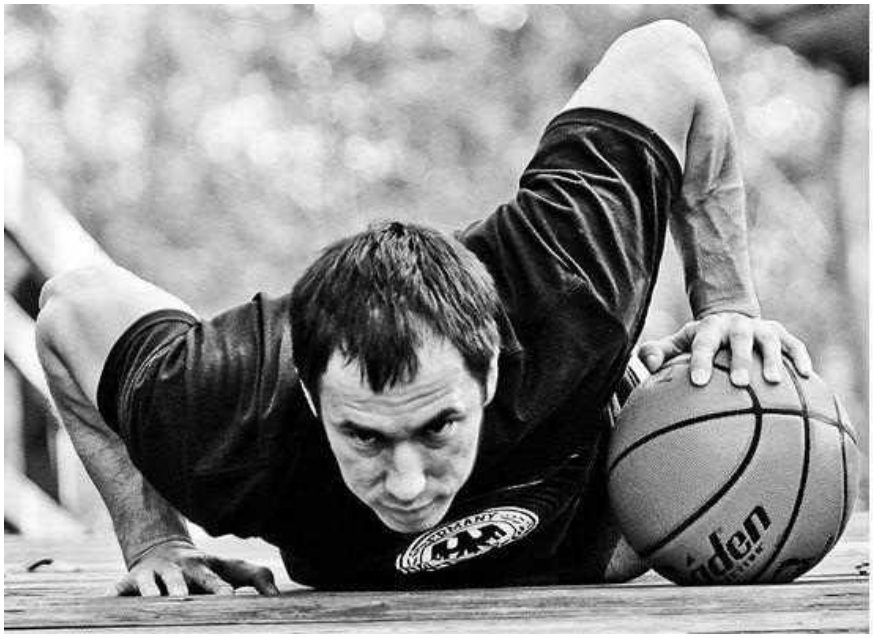
Beginnen Sie in der klassischen Liegestützposition und halten Sie Nacken, Rücken und Beine in einer geraden Linie, die Arme sind durchgestreckt, die Hände direkt unter den Schultern platziert. Steigen Sie mit dem linken Bein nach vorn in Richtung Brust und setzen Sie den Fuß ab – der Rest des Körpers bewegt sich nicht. Während Sie das linke Bein wieder nach hinten absetzen, steigen Sie mit dem rechten Fuß nach vorn. Wiederholen Sie die Abfolge in schnellem Tempo innerhalb einer vorgegebenen Zeit oder führen Sie eine bestimmte Anzahl an Wiederholungen aus. Es sollte sich anfühlen, als ob Sie auf der Stelle rennen würden, dabei aber in der Liegestützposition sind.



Liegestütz mit Ball (3)

Diese Übung fordert Ihre Core-Muskeln ebenso wie die stabilisierenden Muskeln. Sie nehmen die Position des klassischen

Liegestützes ein, stützen jedoch eine Hand auf einem Ball ab. Bringen Sie die Schulter des Arms, dessen Hand nicht auf dem Ball abgestützt ist, möglichst weit zum Boden, die andere Schulter senken Sie nur bis Ballhöhe ab. Wechseln Sie nach jedem Satz den Ball auf die andere Seite.

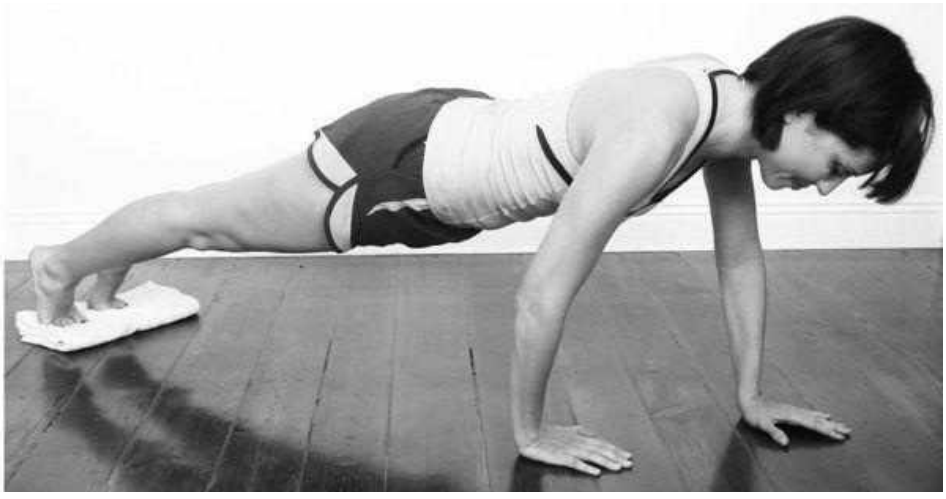


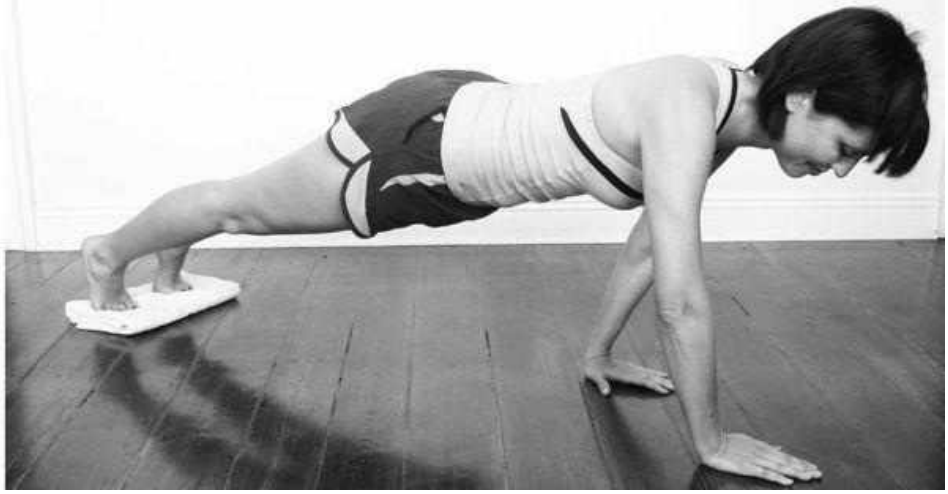
Wollen Sie einen Gang zulegen? Versuchen Sie, im engen Liegestütz beide Hände auf einem Ball abzusetzen, um den Trizeps zu kräftigen, oder rollen Sie den Ball nach jeder Wiederholung auf die andere Seite. Sie können aber auch beide Hände auf je einem Ball absetzen und sich so weit absenken, bis Sie eine intensive Dehnung in der Brust spüren.

Kriechender Liegestütz

***Deltoideus, Core, Pectoralis, Trizeps* (3)**

Führen Sie diese Übung am besten auf einem glatten, harten Fußboden aus. Entweder tragen Sie dicke, weiche Socken oder Sie legen ein gefaltetes Handtuch unter Ihre Füße. Wenn Ihnen kein glatter Untergrund zur Verfügung steht, können Sie die Übung auch auf einem Teppich machen, sollten dazu aber Turnschuhe tragen.
Beginnen Sie in der klassischen Liegestützposition und robben Sie vorwärts, indem Sie eine Hand vor die andere setzen, ohne jedoch mit den Füßen nachzuhelfen. Sie ziehen Ihre Beine auf den Fußballen hinter sich her. (Wenn Sie die Übung auf einem Teppich ausführen, legen Sie die Fußspitzen ab und ziehen die Füße auf den Fußrücken hinter sich her.) Sie dürfen dabei die Ellbogen beugen, aber nicht mehr als 90 Grad. Robben Sie weiter, so lange Sie können. Wenn Sie nur einen kleinen Raum haben, drehen Sie jedes Mal schnell um, sobald Sie an der Wand ankommen.

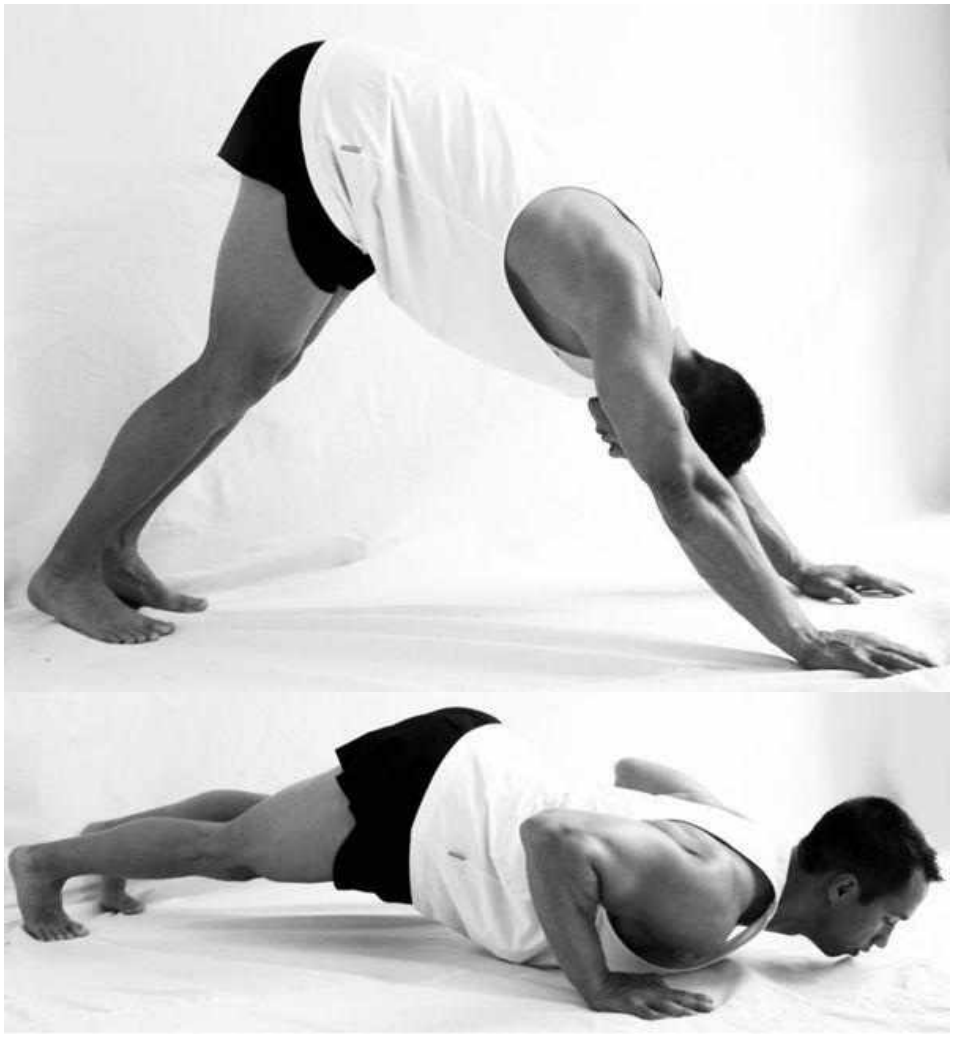




Halber Sturzflug

***Deltoideus, Trizeps, Pectoralis, Trapezius* (3–4)**

Starten Sie wie beim Sturzflug auf Seite 61: Nehmen Sie die Position des umgekehrten Vs ein, die Hände sind schulterbreit, die Füße hüftbreit geöffnet. Die Arme sind leicht nach außen gedreht und in einer Linie mit dem Rücken.
Senken Sie die Schultern ab und tauchen Sie mit der Brust in Richtung Boden, bis sie sich zwischen den Händen befindet beziehungsweise fast den Boden berührt. Stemmen Sie sich anschließend wieder in die Ausgangsposition hoch.

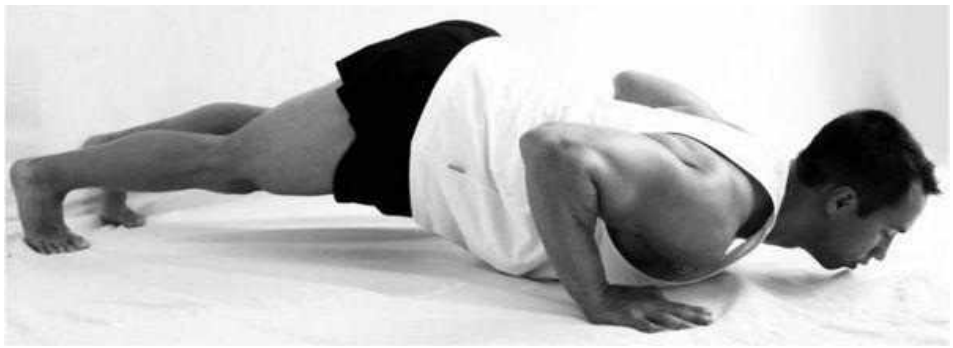


Wollen Sie einen Gang zulegen? Wenn Sie die Beine näher in Richtung Hände bringen, wird die Übung schwieriger. Versuchen Sie, die Hände etwa fünf Handbreit vor den Füßen aufzustellen. Ihr Gesäß ist hier in der tiefsten Position höher als bei einem größeren V. Sie können die Übung auch auf den Fäusten machen, um Ihren Bewegungsspielraum zu erhöhen. Legen Sie ein gefaltetes Handtuch unter die Fäuste, damit es angenehmer ist.

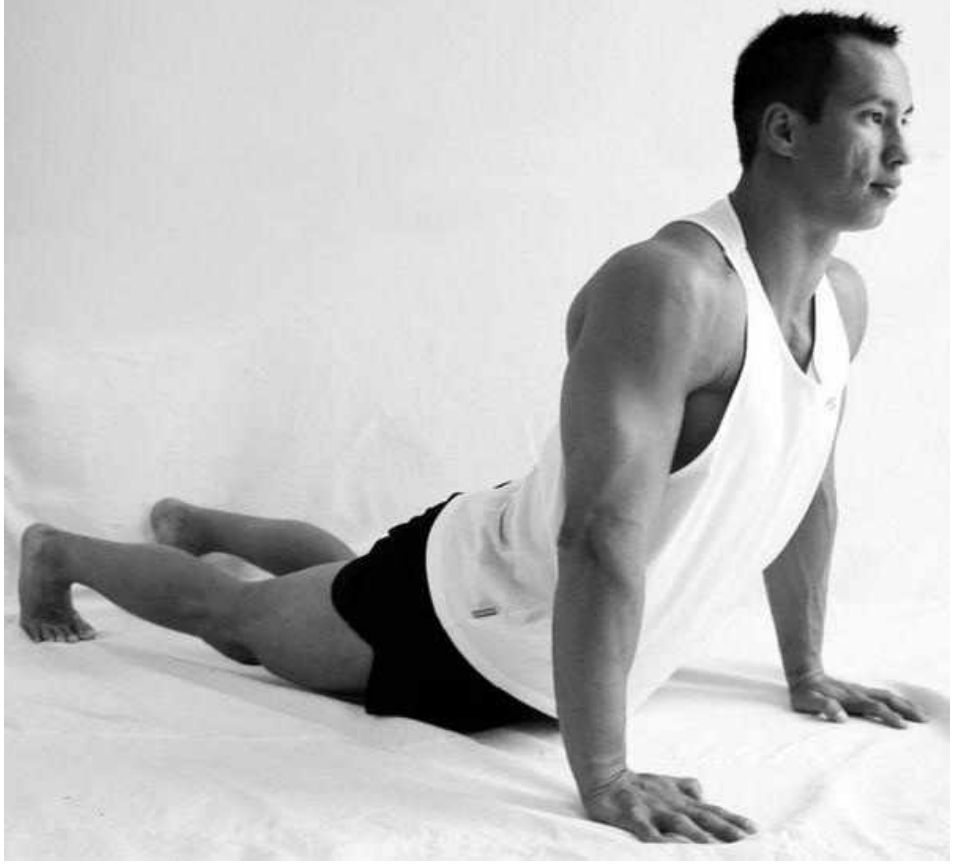
Sturzflug

***Pectoralis, Trizeps, Deltoideus, Core* (3–4)**

Diese abgewandelte Form des Indischen Liegestützes basiert auf dem Surya Namaskar, dem traditionellen Sonnengruß aus dem Yoga. Diese Übung trainiert Brust, Trizeps und Schultern besser als jedes Gerät im Fitnessstudio, sie erhöht zugleich die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärkt den Core.
Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen aufrecht hin und beugen Sie den Oberkörper nach vorn, sodass Sie die Hände auf dem Boden absetzen können. Wandern Sie mit den Händen so weit nach vorn, bis Arme und Beine gestreckt sind und Ihr Rücken gerade ist. Schieben Sie Ihr Gesäß dabei in Richtung Decke. Die gestreckten Arme bilden jetzt in etwa eine Linie mit Ihrem Rücken. Die Fersen müssen nicht den Boden berühren, versuchen Sie jedoch, sie so weit wie möglich in Richtung Boden zu schieben. Sie sind nun in der Position des umgekehrten Vs. Im Yoga ist dies der nach unten schauende Hund.
Senken Sie nun den Oberkörper so weit ab, bis Ihre Brust fast den Boden berührt, beugen Sie dabei die Arme. Sie befinden sich in der tiefsten Position nun im klassischen Liegestütz. Die Ellbogen sind eng am Körper und weisen nach hinten.
Drücken Sie aus dieser Position Ihren Oberkörper nach oben und schieben Sie Ihre Brust nach vorn, sodass die Arme gestreckt sind, Ihr Rücken sich in einer Überstreckung befindet und Ihr Blick geradeaus gerichtet ist. Ihre Hüften schweben dabei ein paar Zentimeter über dem Boden. Diese Position ist vergleichbar mit dem nach oben schauenden Hund aus dem Yoga.
Jetzt kehren Sie die Bewegung um und tauchen mit der Brust so weit in Richtung Boden ab, bis Sie sich wieder in der tiefsten Position des klassischen Liegestützes befinden.
Aus dieser Position heraus schieben Sie Ihr Gesäß nach oben und kommen zurück in das umgekehrte V. Versuchen Sie, den Rücken während des kompletten Bewegungsablaufs so gut es geht durchzudrücken, damit Ihre Wirbelsäule maximal gestreckt und auf der Rückseite der Beine eine intensive Dehnung spürbar ist.

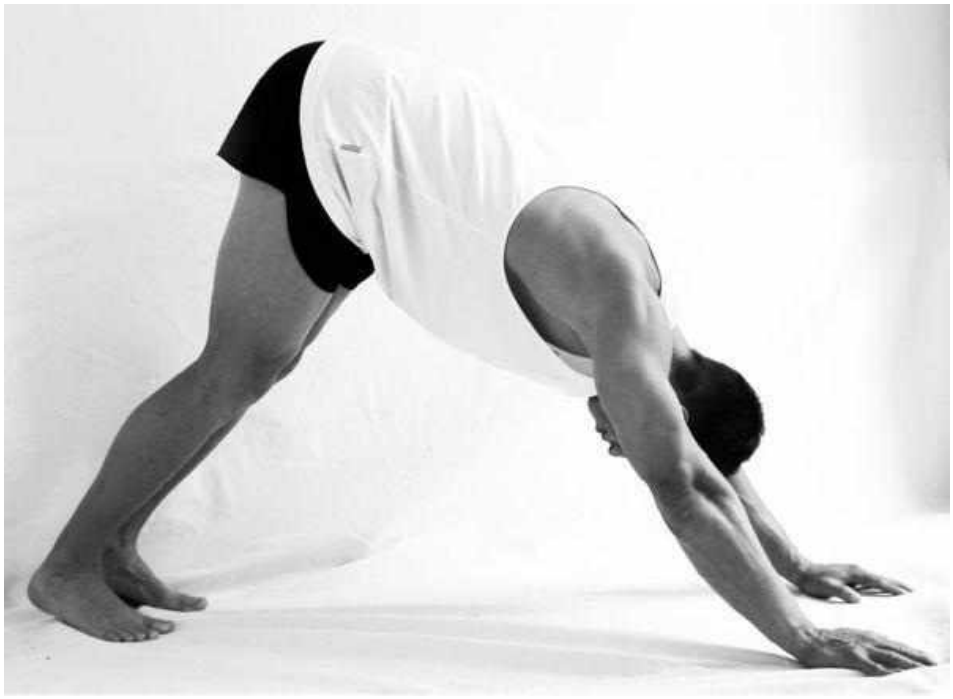


Variante 1: Um die Übung einfacher zu gestalten, stellen Sie die Füße mehr als hüftbreit auf.



Variante 2: Noch einfacher wird die Übung, wenn Sie die Hände auf einer erhöhten Fläche, etwa einem Couchtisch, abstellen.

Variante 3: Wenn Ihnen das Hochstemmen aus dem zweiten tiefen Liegestütz nach dem nach oben schauenden Hund zu schwer fällt, können Sie sofort in das umgekehrte V gehen, indem Sie das Gesäß nach dem nach oben schauenden Hund wieder nach oben schieben, ohne die gesamte Bewegung rückwärts auszuführen. Es ist in etwa so, als würden Sie Kurzhanteln gerade nach vorn anheben – nur, dass der Bewegungsablauf mehr Muskeln fordert und sehr gut die vorderen Schultermuskeln trainiert. Wenn Sie den regulären Sturzflug bis zur Erschöpfung gemacht haben, können Sie von dieser Variante noch zehn als Abschluss absolvieren.



Wollen Sie einen Gang zulegen? Heben Sie beim Sturzflug ein Bein vom Boden ab.

Halber fliegender Liegestütz

***Gesamter Oberkörper, besonders Brust, Schultern, Trizeps und Core* (4)**

Sie sollten gut aufgewärmt sein, bevor Sie diese Übung ausführen. Legen Sie sich auf den Bauch und setzen Sie die Handflächen auf Höhe der Taille so auf, dass die Finger in Richtung Füße weisen. Strecken Sie Ihre Fußspitzen aus.

Stemmen Sie sich nun so weit nach oben, bis die Arme gestreckt sind. Nur Ihre Handflächen und die Zehenspitzen berühren noch den Boden. Achten Sie darauf, sich so weit wie möglich nach vorn zu neigen, sinken Sie nur ganz leicht in der Taille ein und lassen Sie Ihren Rücken unbedingt gerade. Die Arme sind fest an den Oberkörper gepresst. Bei dieser Bewegung kann es sein, dass Ihre Fußspitzen auf dem Boden leicht nach vorn gezogen werden. Tragen Sie deshalb Socken oder Turnschuhe, um Ihre Füße zu schützen. Anschließend senken Sie den Oberkörper langsam und kontrolliert wieder ab.

Variante: Die Übung ist einfacher, wenn Sie die Hände weiter vorn als auf Taillenhöhe platzieren, also näher an den Rippen.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Stellen Sie die Fußspitzen auf einer erhöhten Fläche, etwa einem dicken Buch, ab. Je kräftiger Sie werden, desto höher kann die Fläche sein.
Sie können auch versuchen, ein Bein am Boden zu lassen und das andere gestreckt anzuheben. Neigen Sie sich nach vorn und belasten Sie das Bein am Boden so wenig wie möglich. Je besser Sie trainiert sind, desto einfach wird es Ihnen gelingen, irgendwann beide Beine anzuheben, dann sind Sie bereit für den ultimativen Liegestütz: den fliegenden Liegestütz.

Fliegender Liegestütz (4)

Diese Übung trainiert jeden Teil des Körpers von den Trapezmuskeln bis zu den Gesäßmuskeln, besonders Brust, Schultern und Core. Das ist er – der ultimative Liegestütz.

Genau wie für den halben fliegenden Liegestütz sollten Sie auch für diese Übung gut aufgewärmt sein. Legen Sie sich auf den Bauch, die Fußspitzen sind abgelegt, und setzen Sie die Handflächen auf Höhe der Taille so auf, dass die Finger in Richtung Füße weisen. Spannen Sie alle Muskeln Ihres Körper fest an und stemmen Sie Ihren ganzen Körper nach oben, bis Ihre Arme fast gestreckt sind. Es sind nur noch Ihre Handflächen auf dem Boden. Dann senken Sie den Körper kontrolliert wieder ab.

Einarmiger Liegestütz

***Trainiert fast den ganzen Körper, besonders Schultern, Trizeps, Brust, gerade und schräge Bauchmuskeln sowie den unteren Rücken* (4)**

Eine der besten Übungen überhaupt, die jedoch sehr schwierig ist. Sie können sie nicht erzwingen, auch wenn Sie vielleicht die vorherigen Liegestützvarianten schon gemeistert haben. Ich habe viele Männer gesehen, die ohne Probleme achtzig perfekte Liegestütze hintereinander geschafft haben, aber trotzdem nicht genug Kraft und Koordination hatten, einen einzigen richtigen einarmigen Liegestütz zu absolvieren. Seien Sie also nicht enttäuscht, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Ich zeige Ihnen, wie Sie sich Schritt für Schritt heranarbeiten.

Wärmen Sie sich zuerst auf, indem Sie einen lockeren Satz klassische Liegestütze machen. Am besten beginnt man mit dem einarmigen Liegestütz, indem man die Füße auf dem Boden und eine Hand auf einer erhöhten Fläche wie einem Stuhl, Tisch, Schreibtisch oder der Fensterbank absetzt. Haben Sie nach und nach Kraft aufgebaut, können Sie die Hand immer tiefer absetzen, bis Sie am Boden angekommen sind.

Nehmen Sie zunächst die Position des klassischen Liegestützes ein und platzieren Sie die Hände enger als schulterbreit auf dem Boden. Ihre Füße öffnen Sie dagegen mehr als schulterbreit. Pressen Sie die Fußspitzen fest in den Boden.

Dann nehmen Sie eine Hand auf den Rücken. Spreizen Sie die Finger der aufgesetzten Hand weit, um das Gleichgewicht zu halten. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den abgestützten Arm und dann auf die Außenseite Ihrer Hand und senken Sie sich so weit wie möglich ab. Achten Sie während des Tiefgehens darauf, dass der Ellbogen eng am Körper und der Schultergürtel gerade, also parallel zum Boden, bleibt.

Anschließend stemmen Sie sich wieder nach oben.

Die Bewegung fühlt sich etwas ungewöhnlich an, weil sich Ihr Körper durch diese einseitige Haltung in der Körpermitte drehen möchte. Lassen Sie diese Drehung jedoch nicht zu! Drücken Sie dagegen und halten Sie Ihren Oberkörper möglichst in einer Linie. Dadurch werden die Bauchmuskeln und der untere Rücken in besonderer Weise gestärkt. Ihr gesamter Körper muss nun arbeiten – jeder Muskel ist eng mit den umliegenden verknüpft. Bauen Sie eine Ganzkörperspannung auf, von den Zehen bis zu den Fingerspitzen. Es hilft sogar, wenn Sie mit der Hand auf dem Rücken eine Faust machen.

Um den Core stabil zu halten und Verletzungen vorzubeugen, atmen Sie vor dem ersten Liegestütz zur Hälfte ein, dann spannen Sie Gesäß und Bauchmuskeln an und ziehen das Schambein leicht nach innen. Das lässt die Muskeln im unteren Rücken arbeiten und schützt die Wirbelsäule. Atmen Sie beim Tiefgehen weiter ein. Beim Hochstemmen atmen Sie wieder aus.

Üben Sie so lange, bis Sie beim Absenken mit der Brust fast den Boden berühren. Sobald Sie mit jedem Arm fünf Liegestütze auf einer erhöhten Fläche schaffen, beginnen Sie, die Höhe immer niedriger zu wählen.

Wie bei allen schwierigen und ungewohnten zusammengesetzten Übungen liegt der Schlüssel des Erfolgs in häufigen, aber leichten Trainingseinheiten. Versuchen Sie, täglich über den Tag verteilt 10 bis 15 Sätze auszuführen, aber halb so viele Wiederholungen, wie Sie höchstens schaffen würden. Gehen Sie es locker an. Sie trainieren, damit Sie die Bewegung perfekt ausführen können, und nicht, um Ihre Muskeln aufzupumpen (noch nicht). Sobald Sie die Ausführung beherrschen, können Sie härter trainieren und diese Übung wie alle anderen bis zur Erschöpfung wiederholen.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Um die Übung schwieriger zu gestalten und die Schultern stärker zu fordern, setzen Sie die Füße erhöht ab. Oder Sie heben das Bein diagonal zur abgestützten Hand an. Versuchen Sie auch einmal den einarmigen Sturzflug als Herausforderung.

Gleitender Liegestütz

***Pectoralis, Core, Deltoideus* (4)**

Für diese Übung benötigen Sie einen harten, glatten Boden und zwei kleine gefaltete Handtücher.

Legen Sie sich auf den Bauch, strecken Sie die Beine und stellen Sie die Fußspitzen auf. Ihr Blick ist zum Boden gerichtet. Strecken Sie die Arme zur Seite aus und legen Sie Ihre Hände jeweils auf einem gefalteten Handtuch ab. Arme, Schultern und Kopf sind angehoben.
Spannen Sie jetzt vor allem Arm-, Schulter- und Rumpfmuskeln an. Halten Sie die Arme gestreckt, während Sie nun versuchen, die Hände aufeinander zuzubewegen, sodass die Endposition wie beim klassischen Liegestütz aussieht. Während Sie sich hochstemmen, bleibt Ihr Körper in einer Linie und der Rücken gerade. Beugen Sie sich nicht aus der Taille heraus.
Lassen Sie anschließend Ihre Hände langsam und kontrolliert wieder zu den Seiten gleiten, bis Ihre Brust fast den Boden berührt. Versuchen Sie, die Ellbogen während der ganzen Bewegung nur ganz leicht gebeugt zu halten.

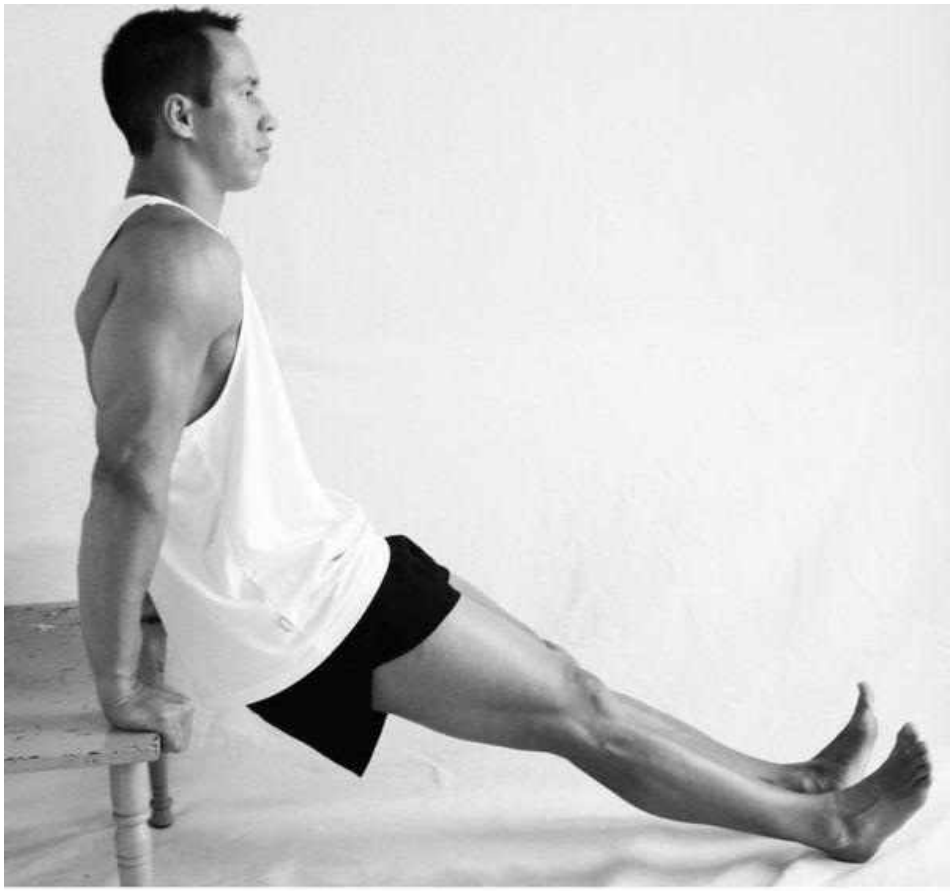
Trizeps

Ihr Trizeps macht etwa zwei Drittel der Oberarmmuskulatur aus, Ihr Bizeps den Rest. Egal, ob Sie ein Mann sind, der seine T-Shirt-Ärmel ausfüllen möchte, oder eine Frau, die schlaffen Oberarmen vorbeugen will, oder irgendetwas dazwischen – wir haben die richtigen Rezepte dafür.

Trizepsdip mit Stuhl

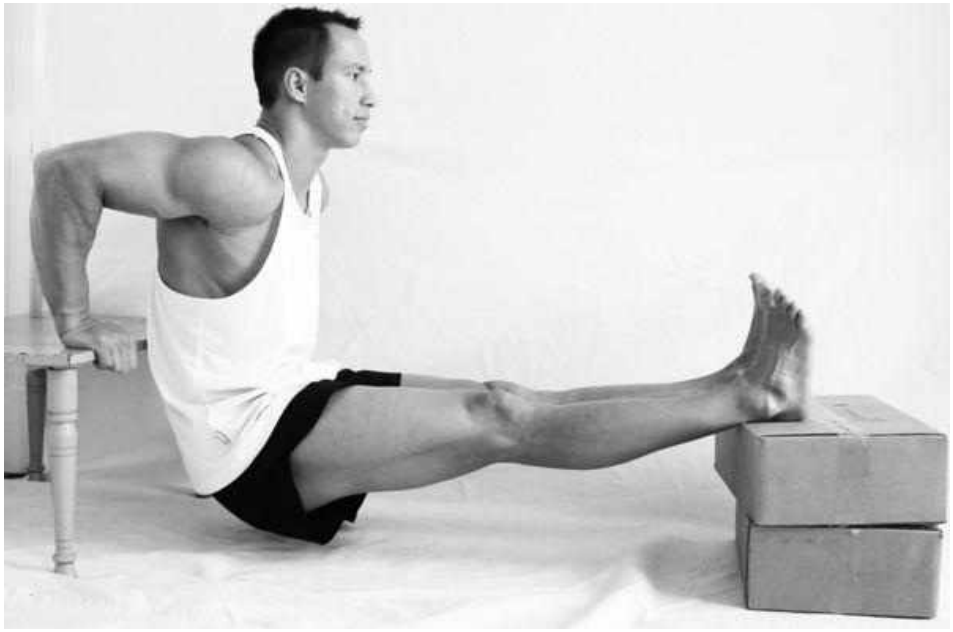
Trizeps **(1–3)**

Wählen Sie eine etwa knie- bis hüfthohe horizontale Fläche aus. Je niedriger diese ist, desto schwieriger wird die Übung. Die Mindesthöhe sollte kniehoch sein. Gut geeignet dafür sind ein Tisch, ein Stuhl, ein Bett oder die Armlehne eines Sofas. Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Gegenstand und setzen Sie Ihre Handflächen so auf der Kante ab, dass Sie diese mit den Fingern umgreifen können, Ihre Fingerknöchel zeigen also nach vorn. Wandern Sie nun mit den Füßen so weit nach vorn, bis die Beine gestreckt sind und Ihr Gesäß nur noch wenige Zentimeter von der Kante entfernt ist. Ihre Arme sind ebenfalls gestreckt, die Fersen aufgestellt.



Beugen Sie nun die Ellbogen und senken Sie Ihren Körper so weit ab, bis die Oberarme parallel zum Boden sind. Ihr Trizeps wird dabei maximal gedehnt. Die Unterarme sollten senkrecht sein, Ihr Rücken ist nur noch wenige Zentimeter vom Gegenstand entfernt. Stemmen Sie sich dann wieder nach oben, bis Ihre Arme gestreckt sind.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Wenn Sie Ihre Fersen auf einen Stuhl, eine Kiste, ein Bett, einen Tisch oder eine andere Oberfläche aufsetzen, erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad. Zusätzlich können Sie auch Gewichte auf Ihren Oberschenkeln ablegen.



Variante: Sie können die Übung vereinfachen, indem Sie die Beine gebeugt aufstellen, sodass die gesamte Fußsohle den Boden berührt.

Seitlicher Trizepsstrecker

Trizeps und zu einem geringeren Teil schräge Bauchmuskeln **(3)**

Legen Sie sich auf Ihre rechte Seite, sodass Ihr Körper eine gerade Linie bildet, das Becken ist senkrecht. Wenn Ihr Fußboden sehr hart ist, legen Sie ein Kissen oder ein gefaltetes Handtuch unter die Hüfte. Greifen Sie jetzt mit der rechten Hand zur linken Schulter und setzen Sie die linke Hand unter dem rechten Oberarm auf dem Boden ab, die Finger zeigen dabei in Richtung Kopf.
Drücken Sie nun Ihren Oberkörper so weit nach oben, bis Ihr linker Arm gestreckt und Ihr Oberkörper bis zur Hüfte angehoben ist. Dann senken Sie sich langsam und kontrolliert wieder ab in die Ausgangsposition. Wechseln Sie nach einem Satz die Seite.

Krebsgang

Trainiert fast die gesamte Körperrückseite, besonders den Trizeps **(1)**

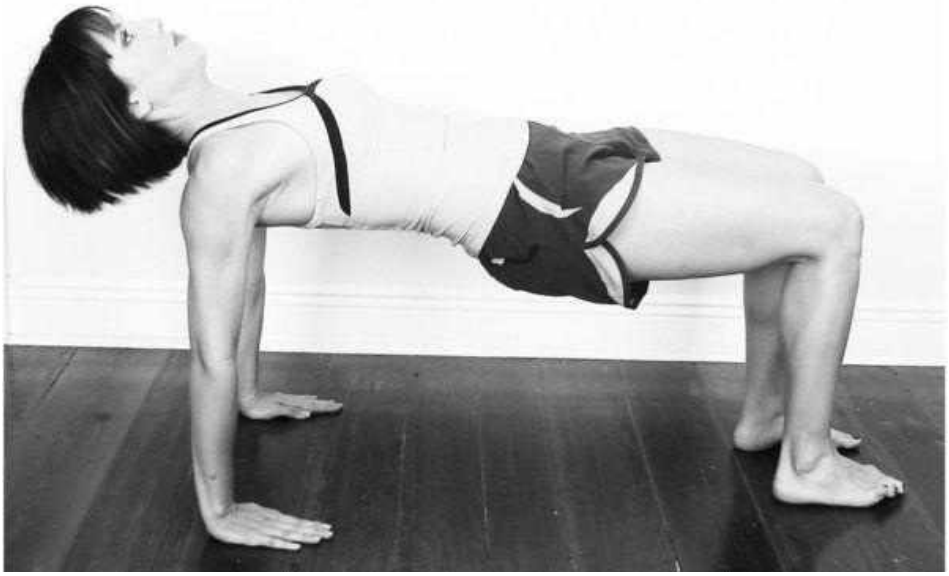
Setzen Sie sich auf den Boden und stellen Sie die Beine angewinkelt auf. Platzieren Sie die Hände auf Schulterhöhe seitlich neben dem Oberkörper und heben Sie das Gesäß. Ihr Oberkörper ist dabei leicht nach hinten geneigt.
Beginnen Sie nun, sich wie ein Krebs vorwärts oder rückwärts zu bewegen. Haben Sie Spaß an dieser Bewegung und achten Sie darauf, dass Ihr Gesäß knapp über dem Boden bleibt.

Hüftheber

Trizeps, Deltoideus, Gesäß und Beinrückseite **(2)**

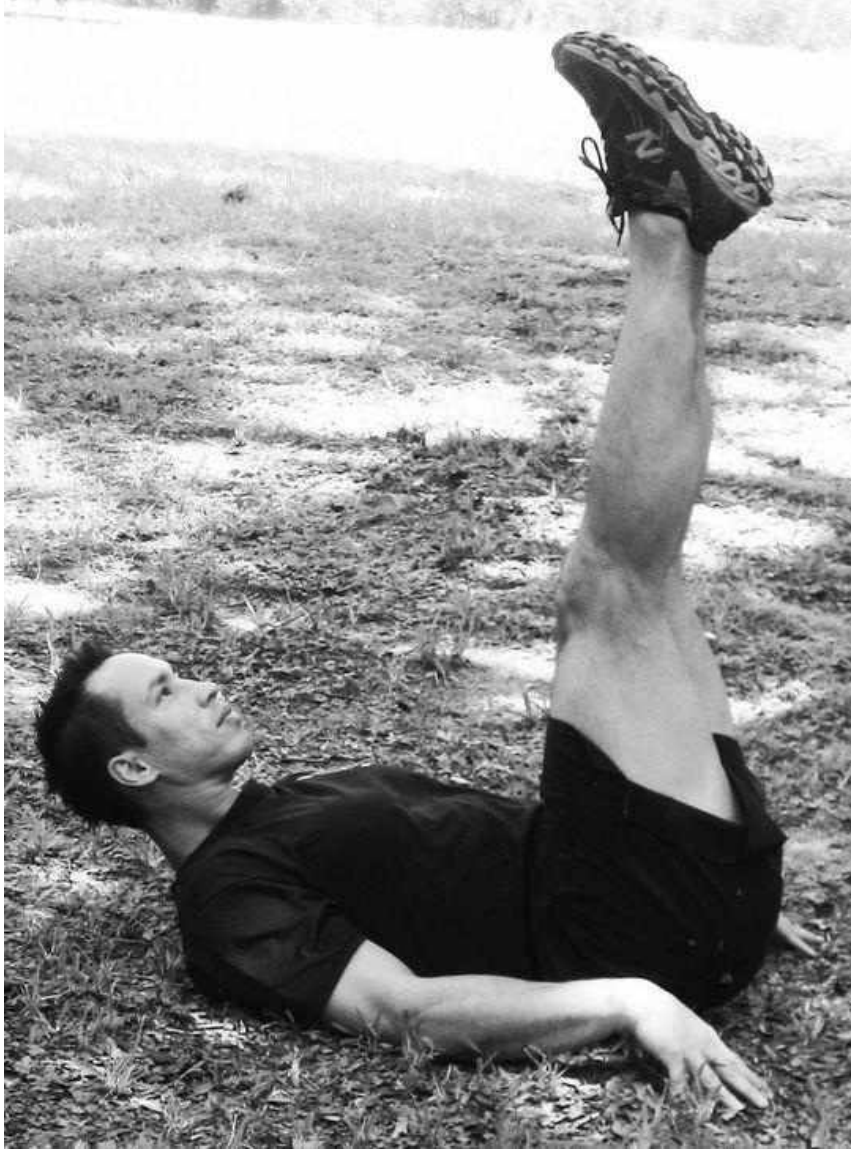
Setzen Sie sich mit geradem Rücken und gestreckten Beinen auf den Boden. Platzieren Sie die Hände links und rechts neben Ihrem Gesäß, sodass die Finger nach vorn zeigen.

Halten Sie die Arme gestreckt und heben Sie nun Ihr Gesäß so weit an, dass nur noch die Handflächen und die Fußsohlen den Boden berühren. Ihre Knie sind im 90-Grad-Winkel gebeugt und direkt über der Ferse.
Ihr Körper bildet von den Schultern über die Hüften bis zu den Oberschenkeln eine gerade Linie. Lassen Sie den Kopf so weit nach hinten sinken, bis Ihr Blick zur Decke gerichtet ist.
Spannen Sie die Gesäßmuskeln fest an. Halten Sie diese Position für drei Sekunden, bevor Sie sich langsam wieder in die Ausgangsposition absenken.

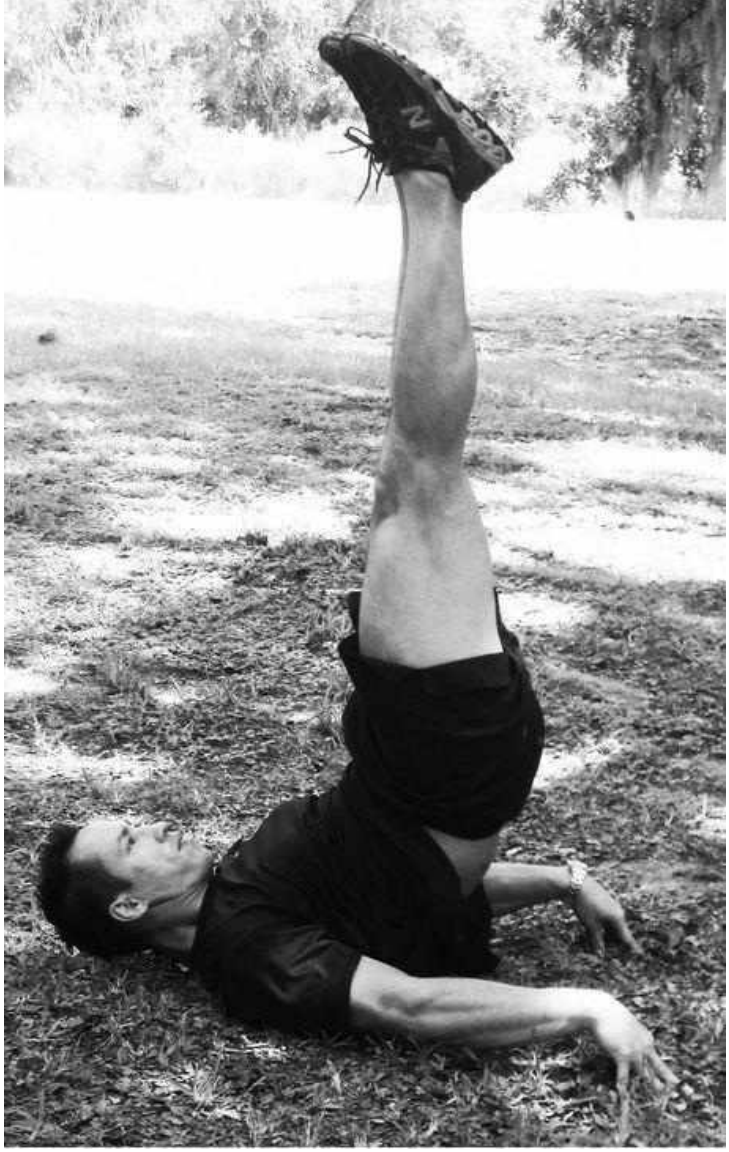


Unterbauchtrainer

Untere Bauchmuskeln, Trizeps **(3–4)**
Nehmen Sie die Rückenlage ein und legen Sie die Arme seitlich eng am Körper ab. Pressen Sie die Fingerspitzen fest in den Boden. Strecken Sie nun die Beine senkrecht nach oben.



Spannen Sie jetzt die Bauchmuskeln fest an und nutzen Sie ebenfalls die Kraft in den Armen, um die Hüften vom Boden abzuheben, und zwar so hoch, wie Sie können. Die Beine bleiben in der senkrechten Position. Lassen Sie dann die Hüften wieder langsam und kontrolliert zum Boden sinken.



Wollen Sie einen Gang zulegen? Halten Sie Ihre Hüften für drei Sekunden in der höchsten Position, bevor Sie sie wieder absenken.

Enger Liegestütz

***Trizeps, Pectoralis, Deltoideus, Core* (2–4)**

Nehmen Sie zunächst die Position des klassischen Liegestützes (Seite 55) ein, setzen Sie dann die Hände enger als schulterbreit voneinander entfernt auf dem Boden auf. Achten Sie darauf, Ihre Ellbogen am niedrigsten Punkt der Übung nah am Körper zu halten.

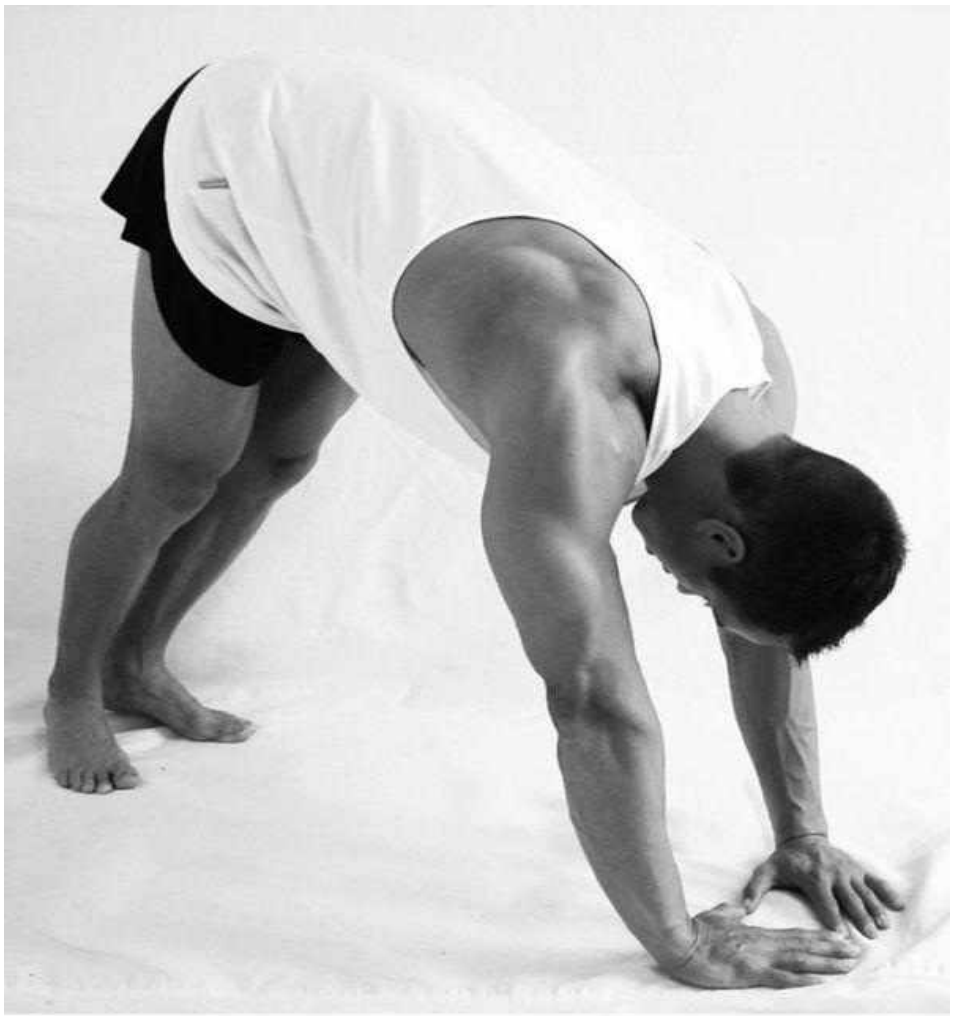
Variante 1: Je höher Sie die Füße absetzen, desto schwieriger wird die Übung.

Variante 2: Sie können aber auch die Hände auf einer erhöhten Fläche absetzen, um die Übung zu vereinfachen.

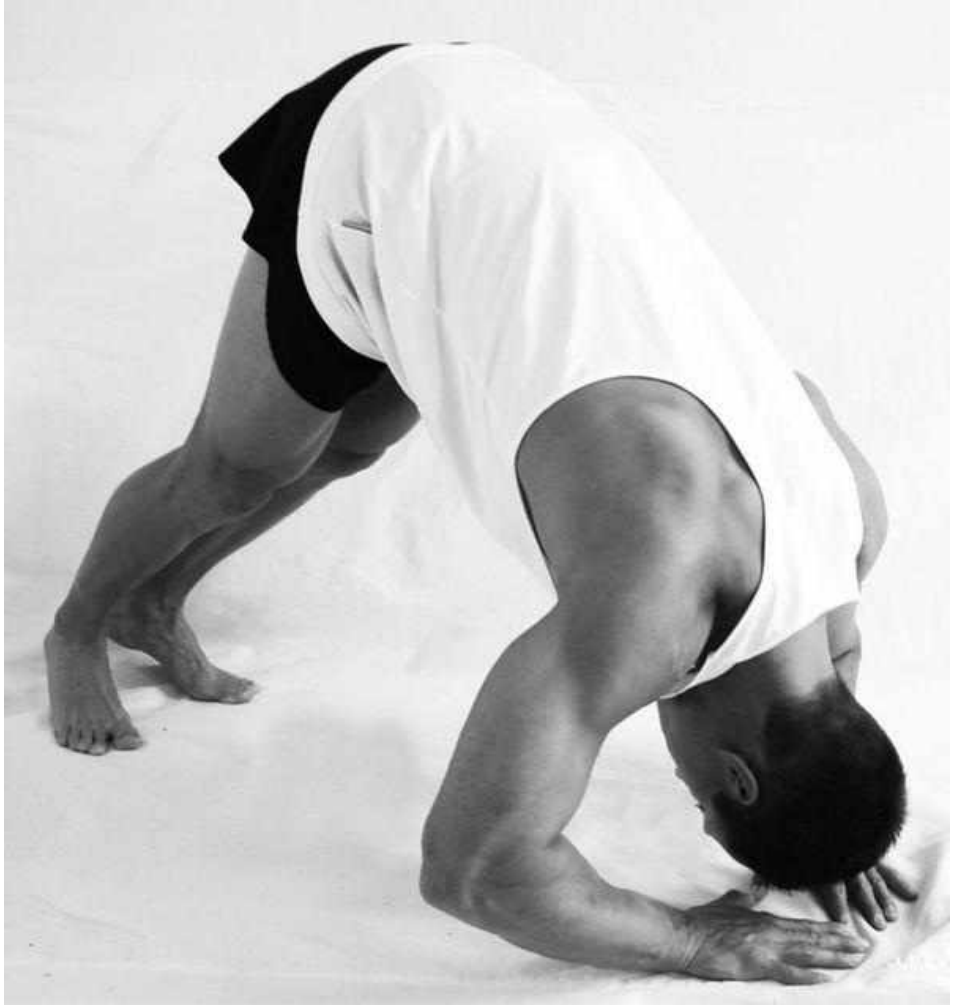
Chinesischer Liegestütz

***Trizeps, Deltoideus* (2–4)**

Die Ausgangsposition ähnelt der des Sturzflugs auf Seite 61, nämlich dem umgekehrten V: Stellen Sie sich aufrecht hin, drehen Sie die Fußspitzen etwas nach außen, sodass sich die Fersen berühren, beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorn und wandern Sie mit den Händen so weit nach vorn, dass Beine und Oberkörper etwa einen 90-Grad-Winkel bilden.



Formen Sie mit den Händen einen Diamanten, indem Sie Daumen und Zeigefinger aneinander legen. Ihr Rücken sollte möglichst gerade sein, die Beine sind gestreckt. Ihre Fersen müssen nicht den Boden berühren, versuchen Sie jedoch, sie so weit wie möglich in Richtung Boden zu drücken.
Bringen Sie nun Ihren Oberkörper tief, indem Sie die Arme beugen. Ihr Kopf berührt am tiefsten Punkt fast die Hände. Stemmen Sie sich wieder hoch in die Ausgangsposition. Lassen Sie die Beine während der Bewegung möglichst gestreckt und achten Sie darauf, dass Sie in der Hüfte im 90-Grad-Winkel gebeugt bleiben, egal, welche Variante Sie ausführen. Strecken Sie Ihr Gesäß so weit wie möglich nach oben.



Variante 1: Sie können die Übung vereinfachen, indem Sie die Hände erhöht absetzen.

Variante 2: Gestalten Sie die Übung schwieriger, indem Sie die Füße auf einer erhöhten Fläche abstellen.

Versetzter Liegestütz

***Trizeps, Core, Deltoideus, Pectoralis* (3–4)**

Auch diese Übung ähnelt dem klassischen Liegestütz, jedoch mit einem wichtigen Unterschied: Ihre Hände werden hintereinander unterhalb Ihrer Brust abgesetzt, statt unterhalb Ihrer Schultern. Eine Hand ist unter dem Brustbein, die andere unterhalb der Stirn. Achten Sie darauf, während des Bewegungsablaufs die Ellbogen eng am Körper zu halten, und versuchen Sie, sich so weit abzusenken, bis Ihre Brust die hintere Hand berührt. Wechseln Sie bei der Hälfte eines Satzes oder mit jedem neuen Satz die Handpositionen.

Variante: Die Übung wird einfacher, wenn Sie Ihre Hände nicht ganz in einer Linie absetzen. Stellen Sie sich eine unsichtbare Linie am Boden unterhalb Ihres Körpers vor. Setzen Sie die Hände so ab, dass sie sich links und rechts von dieser imaginären Linie befinden – die rechte Hand knapp rechts davon, die linke knapp links von der gedachten Linie. Das ist ein guter Weg, um mit dieser Übung zu beginnen, bis Sie genug Kraft entwickelt haben, um die Hände schließlich hintereinander abzusetzen.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Wenn Sie die rechte Hand unterhalb des Brustbeins abgesetzt haben, heben Sie das linke Bein vom Boden ab. Wechseln Sie die Beine, wenn Sie die Handposition wechseln. Sie können Ihre Füße auch auf einem Couchtisch abstellen und sie ebenfalls abwechselnd anheben. Sie werden den Unterschied spüren.

Erhöhter Trizepsstrecker

Trizeps, Core **(3–4)**

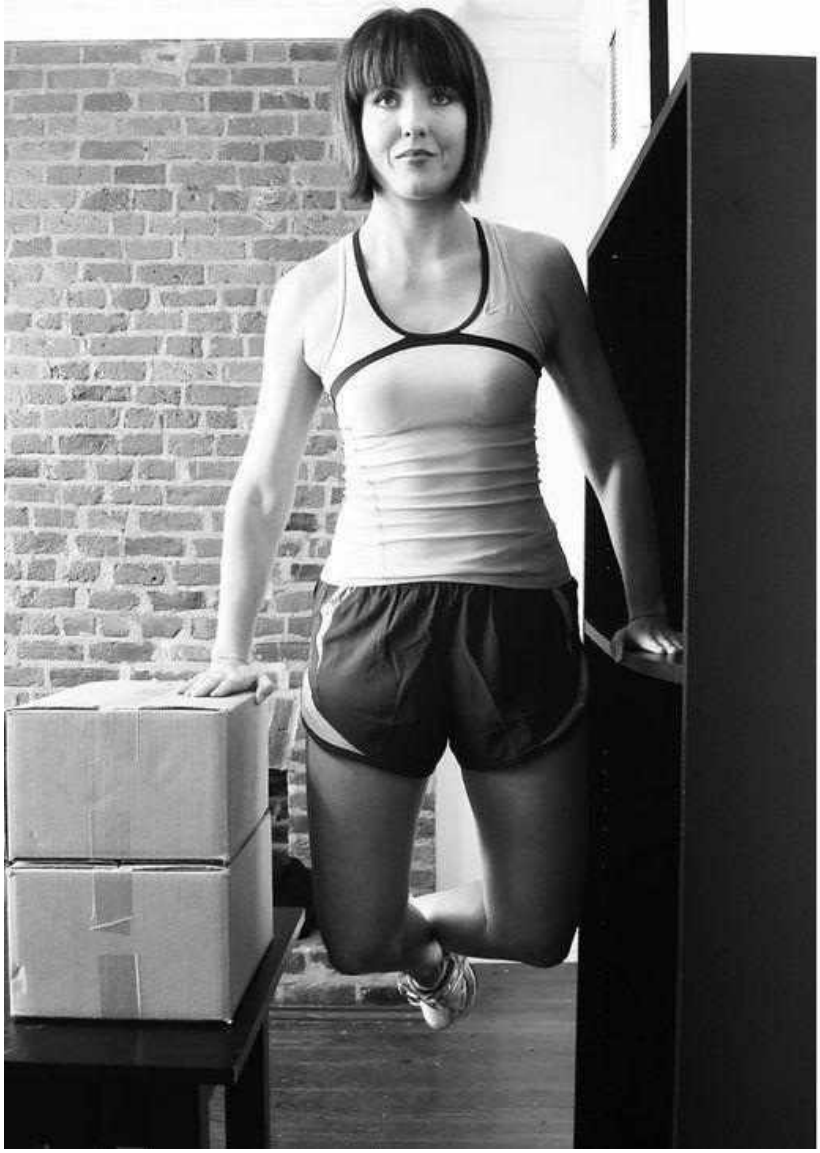
Dies ist eine der besten Übungen, um den Trizeps optimal zu dehnen und zu kräftigen.
Wählen Sie einen etwa hüfthohen horizontalen Gegenstand, beispielsweise einen stabilen Stuhl, ein Sofa, ein Geländer, einen Tisch, ein Kaminsims, eine Fensterbank oder ein Bettgestell, wie ich es auf dem Bild benutze. Setzen Sie die Hände schulterbreit auf und umgreifen Sie die Kante. Wandern Sie mit den Füßen so weit zurück, bis Ihre Arme und Beine gestreckt sind und Sie Ihr Gewicht gut abstützen können. Sie befinden sich jetzt in der Liegestützposition. Ihre Fersen berühren nicht den Boden.

Bauen Sie die Ganzkörperspannung auf, damit Sie während der Bewegungsausführung Ihren Körper in einer Linie halten können. Beugen Sie nun die Ellbogen und senken Sie den Körper so weit ab, bis der Kopf knapp unterhalb der Hände ist. Die Füße sollten weit genug entfernt aufgestellt sein, damit Sie Ihren Kopf vor dem Gegenstand absenken können. Am tiefsten Punkt stemmen Sie sich wieder nach oben in die Ausgangsposition, indem Sie gleichzeitig fest gegen den Gegenstand pressen.
Achten Sie darauf, dass Ihre Körpermitte nicht durchhängt. Die Ellbogen zeigen beim Tiefgehen nach unten und nicht zur Seite.

Variante: Anfänger sollten sich möglichst hoch abstützen. Je niedriger die Fläche ist, desto schwieriger wird die Ausführung.

Trizepsdip

Trizeps, Pectoralis **(2–4)**



Wählen Sie zwei annähernd gleich hohe Gegenstände, die Sie so weit voneinander entfernt aufstellen können, damit Sie sich bequem links und rechts mit den Händen abstützen können. Sie sollten mindestens Hüfthöhe haben. Gut geeignet sind Küchentresen, Bettpfosten, hohe Tische, Bücherregale, Fensterbänke oder Stühle.
Stützen Sie sich mit den Händen ab und stemmen Sie sich hoch, indem Sie die Arme durchstrecken. Ihre Beine sind angewinkelt und berühren nicht mehr den Boden. Kreuzen Sie die Unterschenkel.
Jetzt beugen Sie die Arme – die Ellbogen zeigen dabei nach hinten – und senken sich so weit wie möglich ab. Die Beine bleiben angewinkelt. Gehen Sie nur so tief, dass Sie sich am tiefsten Punkt auch wieder nach oben stemmen können. Schaukeln oder schwingen Sie während des Hoch- und Tiefgehens nicht mit den Beinen.
Es ist in Ordnung, wenn beide Gegenstände nicht exakt gleich hoch sind. Ich mache die Übung manchmal mit einer Hand auf der Fensterbank und der anderen auf einer Stuhllehne. Wechseln Sie die Seite nach jedem Satz.

Variante 1: Helfen Sie etwas nach, indem Sie sich am tiefsten Punkt leicht mit den Fußspitzen vom Boden abstoßen.

Variante 2: Sie können jedoch auch einen Stuhl hinter Ihnen aufstellen und Ihre Fußspitzen auf der Sitzfläche absetzen, damit Sie sich besser oben halten können. Versuchen Sie dabei, Ihre Beine am anstrengendsten Punkt der Übung anzuheben und sie wieder kontrolliert abzusetzen. Auf diese Weise bauen Sie Kraft auf, um sich später ohne Hilfsmittel wieder hochstemmen zu können.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad, indem Sie sich einen vollgepackten Rucksack umschnallen.

Umgekehrter Liegestütz

Trizeps, Trapezius, Deltoideus, Gesäß, unterer Rücken **(3–4)**

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine angewinkelt auf, die Fußsohlen berühren den Boden. Setzen Sie die Hände links und rechts neben Ihrem Kopf so auf, dass die Finger in Richtung Füße weisen. Ihre Ellbogen zeigen dabei nach oben. Stemmen Sie nun Ihren Körper so weit nach oben, bis Ihre Arme fast gestreckt sind. Schieben Sie das Becken in Richtung Decke. Ihr Rücken befindet sich in einer Überstreckung, Ihr Kopf hängt zwischen den Armen und Ihr Blick geht nach hinten.

Beginnen Sie nun, sich wieder abzusenken, indem Sie das Gesäß absenken und gleichzeitig Ihren Kopf während der Bewegung anheben. Kommen Sie in die Ausgangsposition zurück.
Atmen Sie aus, während Sie sich hochstemmen, beim Tiefgehen atmen Sie ein.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Der Trizeps wird noch mehr gefordert, wenn Sie am höchsten Punkt den Kopf wieder auf dem Boden absetzen (Abbildung), die Arme sind dabei gebeugt, und sich anschließend wieder hochdrücken. Absolvieren Sie so viele Wiederholungen wie möglich.

Schultern

Der Schultergürtel besteht hauptsächlich aus dem Trapezmuskel und den drei Anteilen des Deltamuskels, dem hinteren, seitlichen und vorderen Anteil. Nur wenn alle drei Anteile des Deltamuskels trainiert werden, bauen Sie starke, runde Schultern auf.

Armrotation

***Deltoideus* (1)**

Eine tolle Übung, um die Schultern vor oder nach den intensiveren Übungen aufzuwärmen oder abzukühlen. Armrotationen sind besonders dann geeignet, wenn man nach einer Verletzung oder im Alter gerade wieder mit dem Training beginnt. Ich habe allerdings mit meinen Rekruten auch schon ein paar heftige Workouts durchgeführt, bei denen sie diese Übung so lange machen mussten, bis sie völlig fertig waren.
Stellen Sie sich aufrecht hin, strecken Sie die Arme seitlich aus und machen Sie kleine oder große Kreise. Zuerst kreisen Sie zehnmal in die eine, dann in die andere Richtung.

Variante 1: Trainieren Sie den vorderen Anteil des Deltamuskels, indem Sie die Arme nach vorn ausstrecken und kreisen.

Variante 2: Beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorn, strecken Sie die Arme seitlich aus und machen Sie kleine Hoch- und Tiefbewegungen. So trainieren Sie den hinteren Anteil stärker.

Variante 3: Trainieren Sie alle Anteile, indem Sie die Arme nach oben strecken und Kreise ziehen.

Military Press

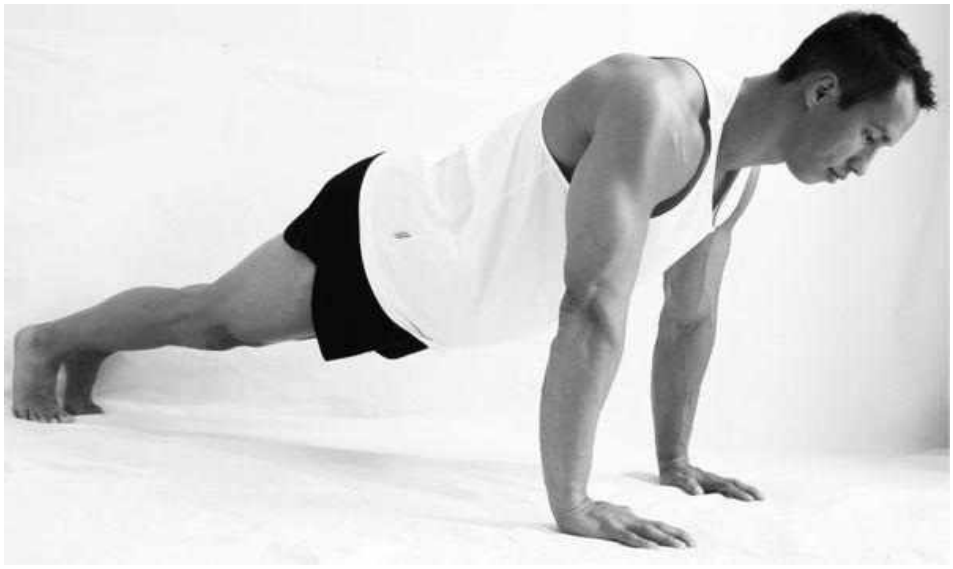
***Deltoideus, Trizeps* (2–4)**

Die Übung ähnelt dem Chinesischen Liegestütz (Seite 71), die Hände werden jedoch schulterbreit aufgesetzt.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Platzieren Sie Ihre Hände erhöht, sodass der Kopf tiefer als die Hände sinken kann und damit Ihr Bewegungsspielraum vergrößert wird. Sie können beispielsweise einen Stuhl nah an ein Sofa oder ein Bettgestell ziehen, die Hände auf dem Bettgestell absetzen, die Füße auf dem Stuhl platzieren und dann die Ausgangsposition einnehmen. Senken Sie Ihre Schultern so weit in Richtung Boden ab, bis Ihr Nacken das Bettgestell berührt.
Oder Sie setzen Ihre Füße auf einem Stuhl und die Hände auf zwei weiteren Stühlen ab und senken Kopf und Schultern zwischen den beiden Stühlen hindurch ab. Sie können statt der Stühle auch volle Kisten oder einen Stapel dicke Bücher nutzen, die Sie auf dem Boden platzieren.

»Das Dach brennt«

Deltoideus, Trizeps, Pectoralis **(3–4)**



Eine großartige Übung für die Schultern mit einem zusätzlichen Effekt für Brustmuskeln und Trizeps. Sie sieht vielleicht einfach aus … bis Sie sie ausprobiert haben.
Machen Sie einen einzigen klassischen Liegestütz. Setzen Sie dann die Knie ab und richten Sie Ihren Oberkörper auf.
Winkeln Sie dann die Arme auf Schulterhöhe an und stoßen Sie mit den Händen viermal senkrecht in die Luft, so als ob Sie ein unsichtbares Gewicht aus den Schultern heraus hochstemmen würden.
Anschließend kommen Sie wieder in die Liegestützposition und absolvieren zwei Wiederholungen.
Kommen Sie wieder auf die Knie und stoßen Sie die Hände jetzt achtmal in die Luft.
Führen Sie jedes Mal einen Liegestütz mehr aus und multiplizieren Sie die Anzahl der Liegestütze mit vier – so oft stoßen Sie dann die Hände in die Luft. Schaffen Sie sieben Liegestütze, stoßen Sie danach 28 Mal mit den Händen in die Luft.
Wenn Sie keinen weiteren Liegestütz mehr schaffen (und Ihre Deltamuskeln »brennen«), beginnen Sie rückwärts zu zählen, bis Sie wieder bei einem Liegestütz angelangt sind. Stoßen Sie jedoch weiterhin viermal so oft mit den Händen nach oben, wie Sie Liegestütze absolvieren können. Wenn Sie beispielsweise sechs Liegestütze gemacht haben, den siebten aber kaum noch schaffen, führen Sie 28 (7 x 4) Handstöße aus, zählen anschließend abwärts bis sechs Liegestütze, gefolgt von 24 Handstößen und so weiter, bis Sie schließlich bei einem Liegestütz und vier Handstößen angekommen sind. Jetzt ist die Runde beendet! Bei sieben Liegestütze benötigen Sie etwa zehn Minuten. Je stärker Sie werden, desto länger dauert es, da Sie mehr Liegestütze und Handstöße schaffen.

Überkopfpresse

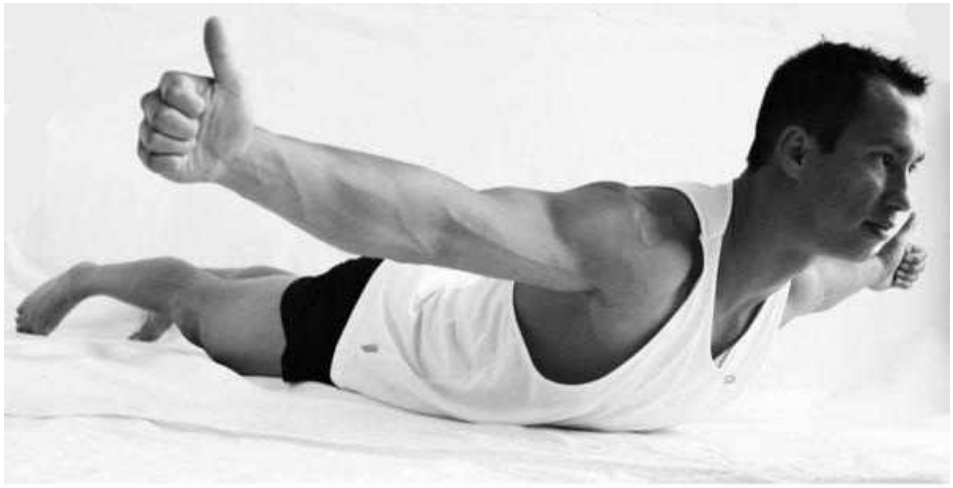
Deltoideus, Trapezius, Trizeps **(1–4)**

Ich gebe zu, das hier ist keine Übung mit dem Körpergewicht, aber man kann sie ganz einfach mit Haushaltsgegenständen ausführen.
Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Füßen aufrecht hin und halten Sie einen schweren Gegenstand, beispielsweise einen gefüllten Rucksack oder eine volle Kiste, mit angewinkelten Armen vor der Brust. Sie können auch einen Stuhl benutzen, den Sie an den Lehnen festhalten. Je instabiler das Gewicht, desto mehr müssen Ihre Muskeln arbeiten. Das Gewicht verändert die Intensität der Übung.
Spannen Sie die Bauchmuskeln an, halten Sie den Rücken gerade und richten Sie Ihren Blick nach vorn. Jetzt stemmen Sie den Gegenstand senkrecht vor Ihrer Brust nach oben, bis Ihre Arme über Kopf durchgestreckt sind.
Am höchsten Punkt ziehen Sie zusätzlich Ihre Schultern so hoch wie möglich und halten die Kontraktion für ein bis zwei Sekunden. Dann senken Sie den Gegenstand kontrolliert wieder vor Ihrer Brust ab.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Probieren Sie die Überkopfpresse, während Sie tief in die Knie gehen, einen Ausfallschritt nach vorn oder hinten machen oder eine Bulgarische Kniebeuge (Seite 132) vollführen.

»Daumen hoch«

***Hinterer Anteil des Deltoideus, unterer Rücken* (2–3)**



Nehmen Sie die Bauchlage ein. Ihre Füße sind hüftbreit geöffnet, die Fußspitzen aufgestellt. Strecken Sie die Arme seitlich aus und ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, die Daumen zeigen nach oben.
Heben Sie nun die Schultern und den Kopf vom Boden an und ziehen Sie die gestreckten Arme so weit wie möglich nach oben. Dabei nähern sich Ihre Schulterblätter an. Halten Sie die Arme in der höchsten Position für drei Sekunden und ziehen Sie die Schultern noch weiter nach hinten oben.
Senken Sie dann die Arme wieder bis knapp über dem Boden ab. Absolvieren Sie so viele Wiederholungen wie möglich.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Versuchen Sie, Ihre Arme so lange wie möglich in der höchsten Position zu halten, entspannen Sie anschließend für 15 Sekunden und wiederholen Sie.

Seitliches Schulterheben

***Deltoideus mit Schwerpunkt seitlicher Anteil* (1–4)**

Nehmen Sie für diese Übung am besten Gewichte. Wenn Sie bei der Ausführung jedoch sehr genau sind, benötigen Sie dazu nur sehr wenig Gewicht, um die Schultern optimal zu trainieren. Abhängig von Ihrer Kraft können Sie fast alles in den Händen halten, von Suppendosen über Milchtüten zu vollen Einkaufstüten oder vollen Eimern.
Stellen Sie sich aufrecht hin und öffnen Sie die Füße schulterbreit. Ihre Arme sind seitlich am Körper.
Jetzt nehmen Sie die gestreckten Arme bis auf Schulterhöhe nach oben, die Handflächen zeigen nach unten. Drehen Sie die Hände dann so, dass die Daumen leicht in Richtung Boden zeigen.
Senken Sie die Arme anschließend wieder langsam ab, behalten Sie jedoch die Muskelanspannung in den Armen und Schultern bei. Wiederholen Sie den Ablauf.

Variante: Um die Trapezmuskeln zu trainieren, erweitern Sie Ihren Bewegungsspielraum und heben Sie die Arme um 180 Grad an, bis sich Ihre Hände (oder die Gegenstände, die Sie halten) über dem Kopf berühren. Wenn Ihre Arme parallel zum Boden ausgerichtet sind, drehen Sie die Hände so, dass die Daumen nach oben zeigen.

Vorgebeugtes seitliches Schulterheben

***Deltoideus mit Schwerpunkt hinterer Anteil* (1–4)**

Um diese Übung richtig auszuführen, benötigen Sie keine schweren Gewichte. Sie funktioniert ähnlich wie das seitliche Schulterheben, Ihre Beine sind jedoch leicht gebeugt und Ihr Oberkörper etwa im 45-Grad-Winkel nach vorn geneigt. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist.
Konzentrieren Sie sich auf die Muskelkontraktion am höchsten Punkt der Bewegung. Stellen Sie sich vor, Sie würden einen Golfball zwischen Ihren Schulterblättern zusammendrücken. Halten Sie die Kontraktion für ein bis drei Sekunden, dann senken Sie die Arme wieder langsam ab und wiederholen den Ablauf.
Diese Übung trainiert besonders den hinteren Anteil des Schultermuskels, der Schlüssel für eine optimal entwickelte Schulter. Gut

geformte Schultern sollten von der Seite betrachtet in etwa herzförmig aussehen. Das ist selten der Fall, weil die meisten Menschen den hinteren Anteil des Deltamuskels vernachlässigen und sich nur auf die seitlichen und vorderen Anteile konzentrieren.

Variante: Sie können die Übung auch auf einem Stuhl oder einer Sofakante sitzend ausführen. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade bleibt (Brust raus) und Sie sich aus der Taille heraus in einem 45-Grad-Winkel nach vorn neigen.

Frontales Schulterheben

***Deltoideus mit Schwerpunkt vorderer Anteil* (1–4)**

Nehmen Sie die Position wie beim seitlichen Schulterheben ein. Heben Sie jedoch die Arme nun gestreckt nach vorn an, bis sie etwa auf Höhe Ihres Gesichts sind.

Schulterzucken

***Trapezius, seitlicher Anteil des Deltoideus* (1–4)**

Stellen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie die Arme seitlich aus. Ihre Handflächen zeigen zum Boden. Ziehen Sie nun Ihre Schultern so hoch wie möglich in Richtung Ohren und halten Sie diese Position für fünf bis zehn Sekunden. Drücken Sie sie richtig

nach oben! Dann senken Sie die Schultern ab, lassen aber die Arme seitlich ausgestreckt. Wiederholen Sie die Übung.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Halten Sie Milchpackungen, Wasserflaschen, dicke Bücher, Suppendosen, Backsteine, vollgepackte Rucksäcke oder beliebige andere Gewichte in den Händen.

Handstandliegestütz (4)

Die Königin aller Liegestütze. Diese Übung fordert alle größeren Muskelgruppen im Körper, vor allem aber die Schultern, gefolgt von Trizeps und Core.
Im Grunde führen Sie den Military Press (Seite 77) mit Ihrem eigenen Körpergewicht aus. Wählen Sie eine unempfindliche Wand aus, denn barfuß hinterlässt diese Übung auf Dauer Flecken. Tragen Sie ansonsten Socken oder Turnschuhe mit hellen Sohlen, die keine Streifen an der Wand hinterlassen.
Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand und nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein: Sinken Sie auf die Knie nieder, beugen Sie sich nach vorn und stützen Sie die Hände ab. Ihre Fußsohlen berühren die Wand.
Wandern Sie nun mit den Füßen rückwärts die Wand so weit nach oben wie möglich und lassen Sie die Ellbogen durchgestreckt. Gleichzeitig setzen Sie eine Hand nach der anderen auf und kommen immer näher zur Wand bis auf etwa 30 Zentimeter. Dabei gleiten Ihre Füße noch weiter an der Wand nach oben. Sie sollten jetzt in einer perfekten Handstandhaltung sein, der Körper bildet von den Armen bis zu den Zehen eine gerade Linie.
Senken Sie sich nun langsam und kontrolliert in Richtung Boden ab und beugen Sie dabei die Ellbogen. Ihr Kopf befindet sich zwischen den Händen und berührt fast den Boden.
Stemmen Sie sich wieder so weit hoch, bis die Ellbogen fast gestreckt sind. Halten Sie den Oberkörper bei jeder Wiederholung gerade und spannen Sie die Bauchmuskeln an, damit Sie nicht in ein Hohlkreuz kommen.
Es gibt verschiedene Möglichkeiten, aus dem Handstand herauszukommen. Schwingen Sie aus der Position Ihre Beine zu einer Seite nach unten, fast so, als würden Sie ein Rad schlagen.
Falls Sie noch genügend Kraft haben, können Sie den Handstand in umgekehrter Reihenfolge wieder auflösen: Wandern Sie langsam mit den Händen von der Wand weg, dabei gleiten die Beine die Wand hinunter.
Wenn Ihnen ein kompletter Handstandliegestütz noch zu schwer fällt und Sie sich erst einmal an die Überkopfhaltung gewöhnen müssen, versuchen Sie, anfangs die Handstandposition nur zu halten, beispielsweise 15 bis 30 Sekunden lang.

Variante 1: Um den Trizeps intensiver zu fordern, bringen Sie die Hände näher zusammen und bilden Sie mit den Fingern ein Dreieck.

Variante 2: Versuchen Sie, im Handstand die Schultern zu heben und zu senken, um den Trapezius stärker zu trainieren.

Variante 3: Wenn Sie den Handstandliegestütz gut beherrschen, können Sie ihn auch nur mit einer Hand ausführen. Dabei wird eine Hand unter dem Kopf platziert, die andere vom Boden angehoben. Halten Sie die Position so lange wie möglich und wechseln Sie dann die Seite. Dabei können Sie die Beine etwas weiter öffnen, um sich besser an der Wand abzustützen. Diese Variante ist großartig für die Schultern und stabilisierenden Muskeln.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Senken Sie sich so weit ab, dass Ihre Nase leicht den Boden berührt.
Wenn Sie mehr Kraft aufgebaut haben, können Sie Ihren Bewegungsspielraum erweitern, indem Sie Ihre Hände etwas erhöht abstellen, etwa auf dicken Büchern, Backsteinen oder Stühlen, und den Kopf so tief wie möglich dazwischen absenken. Achten Sie darauf, dass die Gegenstände wirklich stabil stehen.
Noch schwieriger wird es, wenn Sie den Handstandliegestütz mit dem Rücken zur Wand ausführen. Sie beginnen im Stehen mit dem Gesicht zur Wand. Beugen Sie sich vor und platzieren Sie die Hände ungefähr 15 bis 20 Zentimeter von der Wand entfernt auf dem Boden, die Finger zeigen in Richtung Wand. Dann schwingen Sie die Beine nach oben, bis die Füße die Wand berühren. Versuchen Sie, sich kontrolliert nach oben zu schwingen und möglichst nicht mit den Fersen gegen die Wand zu knallen. Führen Sie nun den Handstandliegestütz wie bereits beschrieben aus. Lösen Sie den Handstand auf, indem Sie ein Bein nach dem anderen kontrolliert wieder zum Boden absen-ken. Diese Variante bereitet Sie auf den freien Handstand vor.

Arme so stark wie Beine – das Handstandtraining

Wollten Sie schon immer einmal einen freien Handstand ausführen können? Es macht viel Spaß und kräftigt zugleich die Schultern optimal. Der Handstand ist die perfekte Übung, um jeden einzelnen Muskel des Schultergürtels zu trainieren. Wie bei den meisten Menschen wird er auch Ihnen zu Beginn nicht leichtfallen. Ich möchte Ihnen zeigen, wie es geht. Es erfordert allerdings wirklich Fleiß. Das Training ist nicht bloß ein Mittel zum Zweck, sondern bringt Ihnen echte Ergebnisse. Der freie Handstand ist wie das Sahnehäubchen auf dem Kuchen. Für Ihre Mühe und die Zeit, die Sie investieren, werden Sie mit gut entwickelten Trapezmuskeln, breiten Schultern, großen Trizepsen, einer erhöhten Balance und besseren Koordination belohnt.

Lassen Sie uns (auf den Händen) Schritt für Schritt beginnen

1. Schritt: Zuerst sollten Sie den Military Press, wie auf Seite 77 beschrieben, beherrschen. Dabei sind die Hände schulterbreit aufgesetzt, der Oberkörper etwa im 90-Grad-Winkel nach vorn gebeugt, sodass Sie in einem perfekten umgekehrten V sind. Je höher Sie die Hände im Verhältnis zu den Füßen aufsetzen, desto leichter ist die Übung. Beginnen Sie den Military Press deshalb mit erhöhten Händen und setzen Sie sie beispielsweise auf einem Couchtisch ab. Je mehr Kraft Sie aufbauen, desto tiefer können Sie die Hände platzieren, bis sie irgendwann auf dem Boden sind.

2. Schritt: Jetzt sind Sie bereit dafür, die Füße erhöht aufzustellen. Trainieren Sie weiter und setzen Sie die Füße immer höher ab, während Sie stärker werden, und zwar so lange, bis Sie es schaffen, mit den Füßen an der Wand hochzulaufen und so in den abgestützten Handstand kommen.

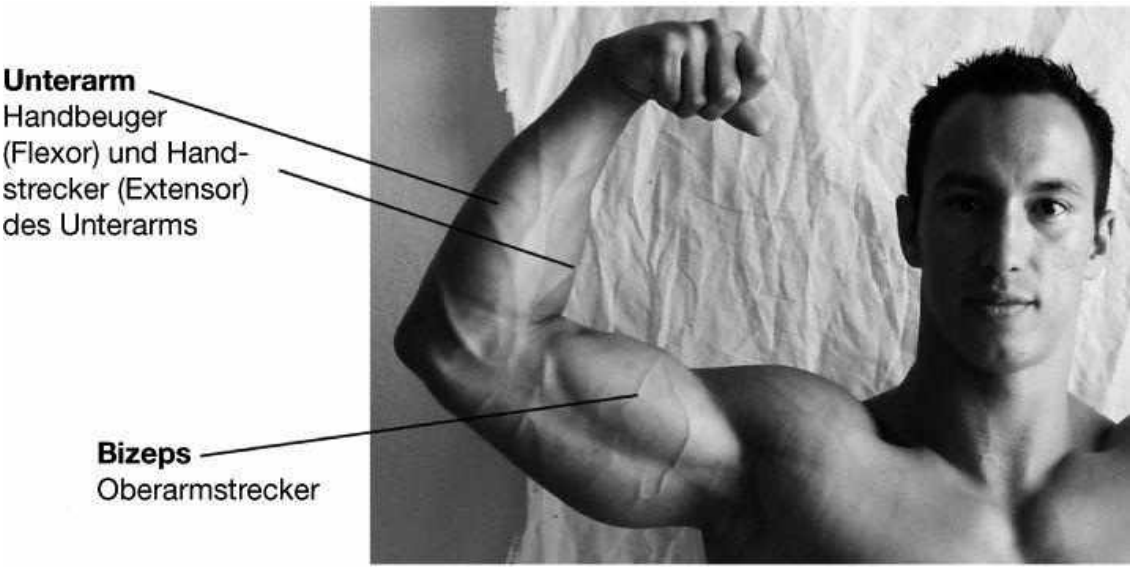
3. Schritt: Der halbe Weg ist geschafft. Als Nächstes absolvieren Sie den Handstandliegestütz an der Wand (Seite 84), zuerst mit dem Gesicht zur Wand blickend, dann mit dem Rücken zur Wand. Sie üben diesen Handstand, indem Sie versuchen, die Position drei Minuten lang mit möglichst wenig Pausen zu halten. Platzieren Sie eine Uhr in Ihrem Blickfeld, damit Sie sich nicht selbst beschummeln und vorher abbrechen.

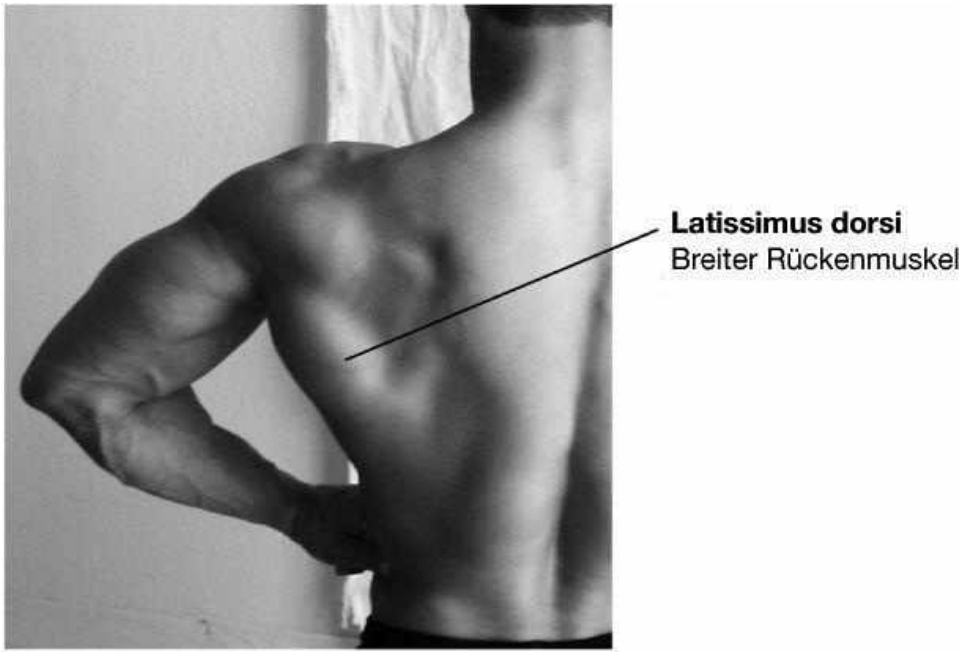
4. Schritt: Jetzt beherrschen Sie bereits den an der Wand abgestützten Handstandliegestütz perfekt! Führen Sie nun den einarmigen Handstandliegestütz (Seite 85) aus. Wechseln Sie innerhalb der vorgegebenen drei Minuten ständig die Hände.
5. Schritt: Nun haben Sie die *Kraft*, die notwendig ist, um einen Handstand ohne Unterstützung ausführen zu können. Es wird Zeit, jetzt die nötige *Balance* zu entwickeln. Für die meisten Menschen stellt das das größte Hindernis dar. Es ist aber alles nur eine Frage der Geduld und Ausdauer.
Trainieren Sie zunächst den freien Handstand in der Nähe einer Wand, damit Sie sich notfalls abstützen können. Setzen Sie die Hände etwa 15 Zentimeter von der Wand entfernt auf, die Fingerspitzen zeigen zur Wand, und nehmen Sie die Beine kontrolliert nach oben, ohne mit den Füßen gegen die Wand zu knallen. Setzen Sie sie sanft auf. Jetzt stoßen Sie sich mit den Füßen nur leicht von der Wand ab und versuchen, den freien Handstand so lange wie möglich zu halten. Zu Beginn wird es vielleicht nur der Bruchteil einer Sekunde sein. Stoßen Sie sich immer wieder mit den Fersen von der Wand ab, um ein Gefühl für die Balance zu bekommen, die Sie brauchen. Anfangs scheint es unmöglich, aber ständiges Üben ist das Geheimnis. Führen Sie häufige, aber leichte Trainingseinheiten aus, um den Handstand zu üben, denn nur so gewinnen Sie die erwünschte Balance und Koordination, statt mit seltenem und intensivem Training. Vielleicht wählen Sie eine bestimmte Wand für Ihr Training aus und jedes Mal, wenn Sie daran vorbeikommen, versuchen Sie den freien Handstand – fünf bis zwanzig Mal pro Tag.
Arbeiten Sie daran, Ihre Beine zu kontrollieren, und lassen Sie sie möglichst eng zusammen. Die Zehenspitzen sind dabei gestreckt. Das sieht nicht nur besser aus, sondern erleichtert es Ihnen auch, die Beine möglichst ruhig und unter Kontrolle zu halten.

Wenn Sie so weit sind, dass Sie den freien Handstand für ein paar Sekunden halten können, verabschieden Sie sich von der Wand. Üben Sie nun auf einem Teppich, da Sie umfallen werden, und lernen Sie zu fallen, ohne sich zu verletzen. Das bedeutet, dass Sie imstande sein sollten, eine Vorwärtsrolle zu machen, sobald Sie die Balance verlieren. Dazu beugen Sie die Ellbogen kontrolliert, ziehen das Kinn zur Brust und die Beine an und rollen vorwärts über Gesäß und Beine ab.
Mit der Vorwärtsrolle kommen Sie ebenso in den Handstand, als ob Sie ihn mit dem Rücken zur Wand üben würden – mit dem Unterschied, dass keine Wand da ist.
Achten Sie während des Trainings besonders auf die Position der Beine und des Kopfes und wie diese das Gleichgewicht beeinflussen.
Es ist wichtig, dass Sie den Handstand jeden Tag ein paarmal üben, und machen Sie sich keine Sorgen um das Training. Sie können sich Zeit lassen. Versuchen Sie immer wieder, Ihre Beine nach oben zu nehmen und zu halten, bis Sie müde werden – das ist ein tolles Training, auch wenn Sie es nur für eine Sekunde oder kürzer schaffen und immer wieder umfallen. Sie brauchen niemanden, der Sie festhält. Bleiben Sie hartnäckig! Nur beständiges Training ist der Schlüssel zum Erfolg. Irgendwann werden Sie seltener umfallen und eines Tages klappt es. Dann werden Sie einer von einer Million sein – einer der wenigen Menschen auf der Erde, die einen freien Handstand beherrschen.
Jetzt fehlt nur noch das Laufen auf den Händen. Und wenn Sie auch das beherrschen, schaffen Sie vielleicht sogar ein paar Handstandliegestütze im freien Handstand – die Königin aller Schulterübungen!

ZUGÜBUNGEN

Zugübungen trainieren alle Muskeln des Oberkörpers, die bei den Druckübungen nicht gefordert werden. Es gibt hier zwar weniger Übungen, dafür aber umso mehr Varianten als in den anderen Kategorien. Von diesen Übungen profitieren nicht nur Fortgeschrittene, sondern auch diejenigen, die gerade mit dem Training beginnen. Machen Sie sich also keine Sorgen, wenn Sie noch keinen perfekten Klimmzug beherrschen. Durch die Varianten zeige ich Ihnen, wie Sie sich an diese wichtige Kraftübung heranarbeiten können.
Sobald Sie sich mit den Zugübungen vertraut gemacht haben, werden Sie sehen, wie viele unterschiedliche Arten es gibt zu trainieren. Sie können den Schwerpunkt auf Handbeuger oder Handstrecker Ihres Unterarms, den Bizeps, Teile des Rückens oder auch den hinteren Anteil des Deltamuskels legen. Sie finden hier alle Übungen, die Sie brauchen, um die gewünschte Kraft aufzubauen.





Türziehen

Latissimus, Bizeps, Unterarm, hinterer Anteil des Deltoideus **(1–4)**
Die beste Übung für Bizeps und Rückenmuskeln. Ich zeige Ihnen hier die unterschiedlichsten Varianten, damit Sie den Schwerpunkt auf verschiedene Muskeln legen und die Intensität jederzeit verändern können. Aber erst einmal zu den Grundlagen:
Stellen Sie sich ans Ende vor eine geöffnete Tür und greifen Sie mit jeder Hand einen Türgriff an der Innen- und Außenseite.
Stellen Sie die Füße rechts und links der Tür ab, sodass sie zwischen Ihren Beinen eingeklemmt ist. Ihre Fersen sollten unterhalb der Türgriffe platziert sein, damit Sie sich gut festhalten können. Eine gute Bodenhaftung ist hier besonders wichtig, also tragen Sie lieber Schuhe bei dieser Übung.
Nun lehnen Sie sich so weit zurück, bis die Arme gestreckt sind. Gleichzeitig beugen Sie die Knie und strecken das Gesäß nach hinten, damit Ihre Wirbelsäule aufgerichtet ist. Ober- und Unterschenkel sowie Oberkörper und Oberschenkel bilden einen rechten Winkel zueinander. Ihre gesamte Fußsohle bleibt fest auf dem Boden.
Ziehen Sie jetzt die Brust nach vorn oben, bis sie die Tür berührt. Sie sind nun so aufgerichtet, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen wollen. Versuchen Sie, die Schulterblätter zusammenzuziehen. Lassen Sie sich anschließend in einer kontrollierten Bewegung wieder nach hinten unten sinken. Am tiefsten Punkt der Bewegung strecken Sie die Arme und ziehen die Schulterblätter so weit wie möglich auseinander. Behalten Sie den 90-Grad-Winkel zwischen Oberschenkeln und Oberkörper während der gesamten Übung bei.
Wenn Sie während des Hochziehens die Ellbogen nah am Oberkörper halten und die Schulterblätter am höchsten Punkt der Bewegung fest zusammenziehen, am tiefsten Punkt weit auseinanderziehen, trainieren Sie verstärkt den Rücken. Wenn Sie die

Brust zu den Händen ziehen, werden der obere Rücken, die hinteren Anteile des Deltoideus sowie der Bizeps trainiert. Ziehen Sie den Bauch zu den Händen, liegt der Fokus auf dem unteren Rücken.

Variante 1: Um die Übung zu vereinfachen, wandern Sie mit den Füßen etwas zurück. Sie können sogar mit den Zehen an der Türkante beginnen. Wenn Sie nach und nach mehr Kraft aufbauen, bewegen Sie die Füße langsam zentimeterweise nach vorn. Je weiter Ihre Füße im Verhältnis zu den Händen nach vorn kommen, desto schwieriger wird die Übung

Variante 2: Wechseln Sie die Position der Hände und greifen Sie die Türklinken im Ober- oder Untergriff. Beim Übergriff zeigen die Handflächen nach unten. Dabei wird der Handstrecker des Unterarms (Extensor) stärker gefordert. Beim Untergriff weisen die Handflächen nach oben und der Schwerpunkt liegt auf dem Handbeuger des Unterarms (Flexor). Wenn Sie die Tür wie abgebildet greifen, trainieren Sie die Außenseiten der Unterarme intensiver.

Variante 3: Um die Türklinken besser greifen zu können, wickeln Sie ein Handtuch darum (Abbildung) und halten Sie das Handtuch möglichst nah an den Griffen fest. Drehen Sie die Handgelenke so, dass die Handflächen leicht nach oben zeigen (Auswärtsdrehung der Hand), während Sie sich zur Tür heranziehen. Auf diese Weise werden die unterschiedlichen Unterarmmuskeln und zugleich der Bizeps auf verschiedene Arten trainiert.
Um noch leichter greifen zu können, wickeln Sie ein größeres Handtuch oder ein Seil um die Türgriffe und knoten es zusammen. So haben Sie eine kleine Schlaufe, an der Sie sich festhalten können.

Variante 4: Um den Widerstand zu vergrößern, wickeln Sie ein großes Handtuch um die Türklinken und greifen Sie es ungefähr 30 Zentimeter von den Türgriffen entfernt. Die Füße stehen direkt unter den Türklinken. Das trainiert Bizeps und Rücken noch intensiver.

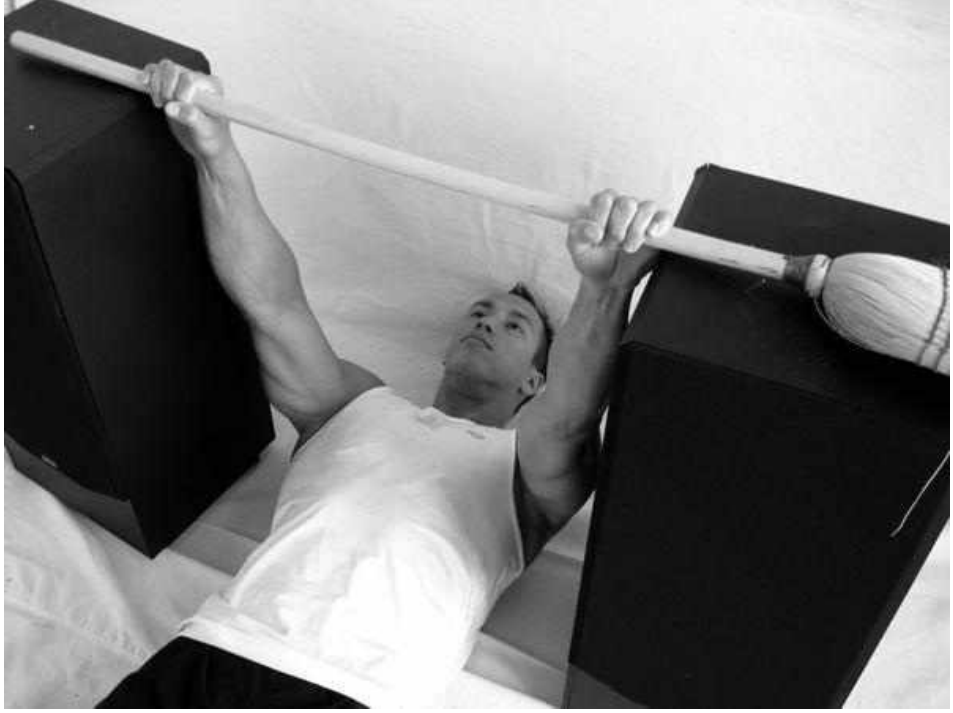
Variante 5: Sie können die Übung auch an einem Geländer, einem dünnen Baumstamm, dem Ende eines Fahrradständers, einem Straßenschild, einem Laternenmast oder jeder anderen Art von Pfahl machen, solange er fest im Boden verankert ist. Ich finde überall eine Gelegenheit, diese Übung zu machen, egal, wo ich bin. Sie benötigen nur etwas Stabiles, an dem Sie sich in Hüfthöhe festhalten können, waagerecht oder senkrecht – Hauptsache, Sie können die Füße daneben oder darunter platzieren. Werden Sie kreativ. Sie können sich mit oder ohne Handtuch oder an einem dicken Seil mit Knoten an den Enden festhalten, sodass Ihre Hände nicht abrutschen.

Variante 6: Um den Widerstand noch weiter zu erhöhen, halten Sie die Hände niedriger oder setzen Sie Ihre Füße erhöht ab. Um die Terrasse meiner Wohnung verläuft beispielsweise eine Gitterbalustrade, an der ich mich mit der Hand am oberen Geländer (ungefähr hüfthoch) festhalte, die Füße stecke ich in das Gitter, ungefähr 15 Zentimeter über dem Boden. Dann lehne ich mich zurück, strecke das Gesäß so weit wie möglich nach hinten und beginne mit der Übung. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, das Türziehen zu üben, aber tun Sie sich den Gefallen und beginnen Sie mit der Basisversion. Es ist für mich eine der effektivsten Übungen für Rücken und Bizeps.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Versuchen Sie, die Übung mit einer Hand auszuführen! Das fordert Unterarme, Bizeps und Rückenmuskeln noch intensiver. Auch hier können Sie ein Handtuch um beide Türgriffe wickeln und beide Enden fassen. Das stärkt den Griff und die Kraft im Unterarm ebenso wie das Greifen eines Türrahmens. Sie können auch jede Art eines im Boden verankerten Pfahls oder Pfostens nehmen oder sogar einen dünnen Baumstamm. Klemmen Sie ihn wie gewohnt zwischen die Beine. Vielleicht besitzen Sie sogar einen Turnring und befestigen ihn irgendwo. Als ich die Übung zum ersten Mal einhändig gemacht habe, habe ich einen Kleiderbügel verbogen, sodass ich ihn um beide Türgriffe einhaken konnte, und für den besseren Griff ein kleines Handtuch herumgewickelt. Statt des Kleiderbügels eignen sich aber ein Gurt oder Seil besser.

Umgekehrtes Bankdrücken

***Latissimus, Bizeps, Unterarme, hinterer Anteil des Deltoideus* (2–4)**



Legen Sie sich auf den Rücken unterhalb eines Gegenstands, der stabil genug ist, damit Sie sich daran hochziehen können, beispielsweise ein Tisch oder eine Stange, etwa ein Besenstiel, der auf zwei erhöhten Flächen liegt. Der Gegenstand sollte so hoch sein, dass Sie mit gestreckten Armen die quer gelegte Stange fassen können (im Stehen ungefähr hüfthoch). Je niedriger der Gegenstand, desto kleiner ist der Bewegungsspielraum.
Legen Sie sich direkt mit der Brust unterhalb der Stange in Rückenlage auf den Boden. Greifen Sie hoch und fassen Sie die Stange oder Kante, die Hände sind dabei schulterbreit geöffnet, die Handflächen zeigen in Richtung Füße. Die Beine sind gestreckt, die Fersen aufgestellt.

Halten Sie den Körper in einer geraden Linie, von den Füßen bis zu den Schultern, beugen Sie die Arme und ziehen Sie die Brust nach oben zur Stange. Ziehen Sie am höchsten Punkt Ihre Schulterblätter zusammen. Nur Ihre Fersen sollten jetzt noch den Boden berühren. Senken Sie sich anschließend wieder ab, ohne die Stange loszulassen. Am tiefsten Punkt strecken Sie Arme und Rücken bewusst.

Variante 1: Stellen Sie in Rückenlage die Füße auf, sodass die Knie gebeugt sind. So vereinfachen Sie die Übung.

Variante 2: Je weiter die Hände voneinander entfernt sind, desto stärker wird der breite Rückenmuskel gefordert, je enger der Griff, desto intensiver wird der Bizeps trainiert.

Variante 3: Probieren Sie auch einmal Ober- und Untergriff sowie den seitlichen Griff aus (wenn Sie nicht mit einer quer gelegten Stange trainieren). Beim Obergriff (wie bei der Basisversion abgebildet) halten Sie die Stange oder die Tischkante so, dass die Handflächen in Richtung Füße zeigen. Das trainiert besonders die Handstrecker des Unterarms (Extensor). Beim seitlichen Griff zeigen die Handflächen zueinander – wenn Sie zum Beispiel die Tischkanten seitlich greifen –, und die Außenseiten der Unterarme werden noch stärker trainiert. Beim Untergriff liegt der Schwerpunkt auf dem Handbeuger des Unterarms (Flexor).

Wollen Sie einen Gang zulegen? Dann legen Sie die Füße erhöht ab, beispielsweise auf einen Couchtisch oder Stuhl, und spüren Sie den Unterschied. Achten Sie aber darauf, dass der Rücken gerade bleibt, und beugen Sie Hüften und Beine nur leicht, wenn das nötig ist, um die Bewegung auszuführen.

Noch anstrengender wird es, wenn Sie ein Bein gestreckt anheben. Dann arbeiten Quadrizeps (Oberschenkel), Bauchmuskeln, Gesäßmuskeln und die hintere Beinmuskulatur stärker, da das Bein, das aufgesetzt bleibt, mehr Druck auf die Fläche ausüben muss, damit Sie Ihren Körper gerade halten können.

Unterschiedliche Gegenstände, die Sie verwenden können

Sehen Sie sich in Ihrer Wohnung um und werden Sie kreativ. Ich habe die Übung zuerst gemacht, indem ich einen stabilen Besenstiel auf zwei große Lautsprecher gelegt habe, wie auf den Fotos zu sehen ist. Sie können auch einen Wischmop oder eine andere Stange benutzen. Die Gegenstände, auf der Sie sie auflegen, sollten so hoch sein, dass die Stange etwas mehr als eine Armlänge über dem Boden ist. Nutzen Sie dafür Stühle, Tische, Kommoden – was immer Sie wollen. Wenn Ihre Stange nicht sehr stabil ist, platzieren Sie die beiden Gegenstände nicht weiter als schulterbreit voneinander entfernt. Achten Sie darauf, dass die Stange nicht nach vorn oder hinten herunterrutschen kann. (Sie können auch, falls Ihre Oberflächen aus Holz sind, je zwei Nägel vor und hinter der Stange einschlagen, um sie an ihrem Platz zu halten. Hinterher entfernen Sie die Nägel wieder und bewahren Sie für das nächste Mal auf.)

Haben Sie ein paar alte Krücken? Legen Sie sie entgegengesetzt auf die Oberflächen, sodass die Griffe etwa dreißig Zentimeter weit auseinander über Ihrer Brust sind, und legen Sie los!

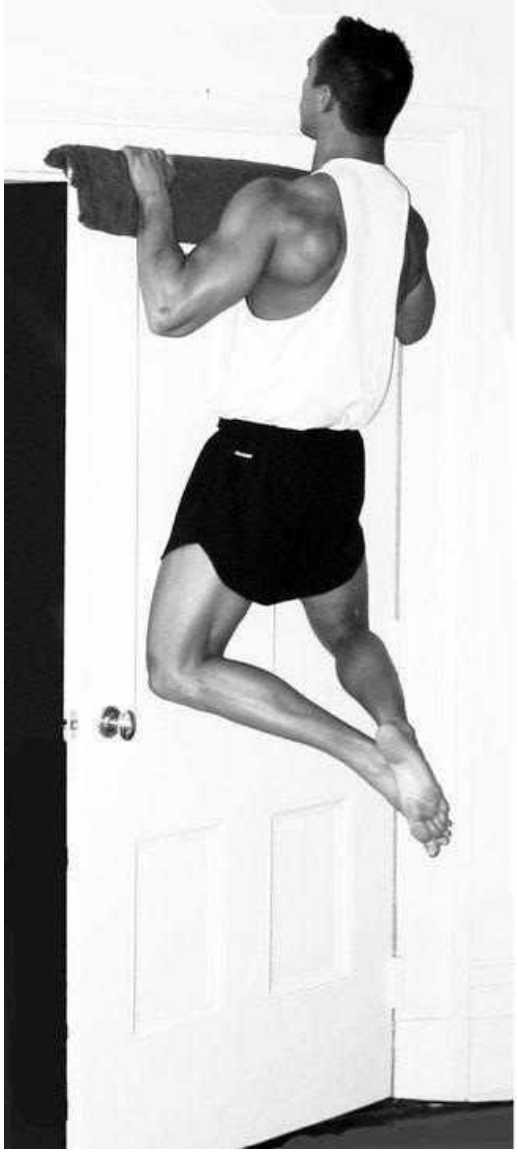
Sie kommen aber auch ganz gut ohne Stange zurecht, indem Sie nur einen Tisch nutzen. Das mache ich, wenn ich unterwegs bin und in einem Hotelzimmer trainiere. Legen Sie sich auf den Rücken unter den Tisch, der mindestens so hoch ist, wie Ihre Arme lang sind. Ihre Brust sollte unter der Tischkante liegen und der Kopf über das Tischende hinausragen, sodass Sie die Decke sehen können. Dann greifen Sie die Tischkante. Fahren Sie im Bewegungsablauf fort wie bei der Basisvariante beschrieben. Wenn der Tisch nicht

zu breit ist, können Sie auch die seitlichen Kanten greifen und sich hochziehen. Auch der Untergriff ist möglich, indem Sie sich so unter den Tisch legen, dass sich nur Ihr Kopf darunter befindet.
Wenn Sie möchten, können Sie sich auch eine Klimmzugstange kaufen, mit der Sie diese Übung oder Klimmzüge im Türrahmen absolvieren. Bei den meisten Stangen werden zwei Paar Befestigungen mitgeliefert. Bringen Sie ein Paar auf der idealen Höhe für Klimmzüge und das andere auf der Höhe für das umgekehrte Bankdrücken an, ungefähr hüfthoch. So könnten Sie die Stange ebenfalls für das Türziehen nutzen.

Klimmzug

Latissimus, Bizeps, Unterarme **(2–4)**
Die einfachste Methode, an jedem beliebigen Ort Klimmzüge zu trainieren, sind Türklimmzüge. Öffnen Sie die Tür halb und legen Sie ein Handtuch, T-Shirt oder Tuch über die Kante. Wenn das Handtuch nicht dick genug ist, um die Tür am Zufallen zu hindern, legen Sie einen Keil, ein anderes Handtuch oder etwas Ähnliches unter die Tür oder über eins der Scharniere.
Stellen Sie sich vor die Tür, platzieren Sie die Hände schulterbreit geöffnet auf dem Tuch über der Türkante und beugen Sie die Knie, sodass Sie nun an der Tür hängen. Ziehen Sie sich hoch, bis Ihr Kinn über der Türkante ist. Senken Sie sich anschließend wieder langsam ab, bis die Arme gestreckt sind. Am tiefsten Punkt sollten Sie eine Dehnung in Rücken und Armen spüren. Klimmzüge an der Tür erschweren die Übung etwas, da Sie Ihre Beine nicht hin und her schwingen können. Außerdem entsteht durch die minimale Reibung der Oberschenkel an der Tür ein Widerstand.

Alternativen zur Tür: Sie können auch eine Klimmzugstange nutzen. Sie ist klein, relativ preisgünstig und lässt sich leicht wieder entfernen. Dabei bietet Sie viele Möglichkeiten, Rücken, Bizeps und Unterarme zu trainieren. Auch auf Trimm-dich-Pfaden finden Sie Stangen vor, oder Sie nutzen einfach ein Klettergerüst.
Eine weitere Alternative ist ein stärkerer Ast, den Sie gut umgreifen können. Wenden Sie hierfür den seitlichen Griff an, sodass die Handflächen zueinander zeigen. Platzieren Sie die Hände möglichst nah beieinander. Ziehen Sie sich so weit nach oben, bis Ihre Brust den Ast berührt. Wechseln Sie die Hände nach jedem Satz. Den seitlichen Griff können Sie auch an einer Klimmzugstange anwenden. Das fordert Bizeps und Unterarme stärker.
Nutzen Sie jede Art von Kante, zum Beispiel ein hohes, stabiles Regal oder eine freitragende Treppe. Stellen Sie sich unter die Treppe und greifen Sie eine Stufe, die so hoch ist, dass Sie Ihre Füße leicht anheben können. Oder nehmen Sie eine niedrigere Stufe und beugen Sie die Knie. Dann ziehen Sie sich so weit nach oben, bis Ihre Brust die Stufe berührt, an der Sie sich festhalten.



Varianten: Sie schaffen noch keinen Klimmzug? Nutzen Sie einen Stuhl, auf dem Sie die Fußspitzen abstellen können, wenn Sie die Beine anwinkeln. Haben Sie den Klimmzug eine Weile gemacht oder wird er zu einfach, springen Sie zur höchsten Position und konzentrieren Sie sich auf die Gegenbewegung, das Herabsenken. Wenn Sie genug Kraft aufgebaut haben, können Sie sich auch ohne Hilfe des Stuhls nach oben ziehen.
Wie bei der vorherigen Übung fordert ein breiterer Griff die Rückenmuskeln, ein engerer Griff den Bizeps stärker. Versuchen Sie auch den Ober- und Untergriff , wobei der Untergriff – Handflächen zeigen zum Körper – den Schwerpunkt auf den Handbeuger (Flexor) legt.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Um die Klimmzüge zu erschweren, können Sie einen gefüllten Rucksack tragen. Sie benötigen nicht viel Gewicht, um die Übung intensiver zu gestalten. Noch schwieriger wird es, wenn Sie sich so weit hochziehen, bis Ihr Brustbein die Stange berührt. Halten Sie diese Position für ein paar Sekunden, bevor Sie sich wieder absenken.

Curl mit Handtuch

Bizeps, Unterarme **(2–4)**

Diese Übung ist so einfach wie effektiv. Sie arbeiten nicht mit Gewichten, sondern sorgen während der Übung mit Ihren Armen für den perfekten Widerstand.
Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand, um das Gleichgewicht zu halten. Fassen Sie mit beiden Händen je ein Ende eines Bade- oder Strandhandtuchs und stellen Sie ein Bein in die Schlinge. Ziehen Sie nun gegen den Widerstand des Beins das Handtuch mit den Armen nach oben, bis der Ober- zum Unterarm etwa einen 30-Grad-Winkel bildet. Das Hochziehen sollte fünf Sekunden dauern – zählen Sie mit. In weiteren fünf Sekunden führen Sie die Arme wieder gegen den Widerstand des Beins, indem Sie fester in das Handtuch drücken, nach unten. Es sollten sich dabei nur Ihre Unterarme sowie das Bein in der Schlinge beugen und strecken. Ihre Oberarme bleiben eng am Körper, der Rücken ist während der Bewegung stets gerade, Ihr Blick nach vorn gerichtet.
Absolvieren Sie nur fünf Wiederholungen, egal wie stark Sie sind, solange Sie bei diesen Übungen wirklich alles geben. Vielleicht benötigen Sie auch ein paar Sätze, bis Sie sich daran gewöhnen, Widerstand gegen den eigenen Körper zu leisten. Natürlich sind Ihre Beine stärker als Ihr Bizeps. Ziehen Sie das Handtuch einfach so stark nach oben, wie Sie können, als ob Sie es zerreißen wollten! (Keine Sorge, das passiert nicht.) Dabei bewegen Sie Ihr Bein langsam hoch und wieder tief.

Variante: Führen Sie die Übung einhändig aus.

Curl mit Widerstand

Bizeps, Unterarme **(2–4)**

Ich liebe diese Übung. Genau wie bei den Curls mit Handtuch kämpft Ihr Körper gegen sich selbst, nur dass Sie hier den Rücken, statt des Beins nutzen.
Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Füßen vor einen horizontalen, stabilen und ungefähr hüfthohen Vorsprung oder Gegenstand, unter den Sie Ihre Hände schieben können: ein Treppen- oder Balkongeländer, ein stabiles Regal, eine Schublade, ein Kaminsims, eine Fensterbank oder eine Küchenanrichte sind dafür bestens geeignet. Sehen Sie sich um und werden Sie kreativ. Achten Sie darauf, dass der Gegenstand stabil steht. Er sollte stärker oder schwerer sein als Sie selbst.
Platzieren Sie nun Ihre Hände mit den Handflächen nach oben unter dem Vorsprung, oder, falls Sie ein Geländer benutzen, umfassen Sie es im Untergriff. Ihre Arme sollten gestreckt sein (auch wenn Sie sich etwas zurücklehnen müssen).
Versuchen Sie, den Gegenstand hochzuziehen, so, als wollten Sie ihn aus der Verankerung reißen. Während Sie das tun, neigen Sie sich langsam aus der Taille heraus nach vorn – halten Sie dabei den Rücken gerade – und beugen Sie die Ellbogen, bis Ihr Kinn oder Ihre Brust den Gegenstand, an dem Sie ziehen, berührt.
Führen Sie dann die Bewegung langsam rückwärts aus, indem Sie Ihren Oberkörper mit geradem Rücken wieder aufrichten. Die Ellbogen bleiben nah am Körper. Schließen Sie direkt fünf Wiederholungen an, ohne mit dem Ziehen aufzuhören. Jede Bewegung und Gegenbewegung sollte fünf Sekunden dauern. Diese Übung mache ich gern als Letztes, um das Bizepstraining abzuschließen.

Variante 1: Absolvieren Sie die Übung mit dem seitlichen Griff, dann liegt der Schwerpunkt mehr auf den Außenseiten der Unterarme.

Variante 2: Ballen Sie die Hände zu Fäusten, sodass Daumen und Zeigefinger am Vorsprung anliegen (Abbildungen). Steht Ihnen ein Treppengeländer mit senkrechten Sprossen und einem Handlauf zur Verfügung, greifen Sie zwei Sprossen direkt unter dem Handlauf und legen Sie los, als ob Sie das Geländer aus der Verankerung reißen wollten.

Bizeps-Curl

Bizeps, Unterarme **(2–4)**

Nur weil Sie keine Kurzhanteln besitzen, heißt das nicht, dass Sie keine Curls machen können. Curls können Sie mit den unterschiedlichsten Gegenständen ausführen, etwa mit Milchpackungen, Wasserflaschen, vollen Einkaufstüten oder meinem Lieblingsgegenstand, einem vollgepackten Rucksack, beladen mit Büchern, Zeitschriften, Konservendosen, Wasserflaschen, Steinen oder Sand – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Füllen Sie den Rucksack, bis er das perfekte Gewicht für Sie erreicht hat, und halten Sie ihn an der oberen Schlaufe fest. Sie können auch einen richtigen Griff basteln, indem Sie ein Stück eines dickeren Astes oder eines Stocks aus Holz oder Metall nehmen, das Sie gut umgreifen können und mit Klebeband an der Trageschlaufe befestigen (Anhang Seite 196).
Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind schulterbreit geöffnet. Das Brustbein ist angehoben und die Schultern sind nach hinten unten gezogen. Ellbogen und Oberarme bleiben seitlich am Körper fixiert, etwas oberhalb der Hüfte. Ziehen Sie nun den Gegenstand nach oben, indem Sie nur den Unterarm beugen.

Variante: Es erfordert mehr Kraft, wenn Sie die Schlaufe des Rucksacks oder den Gegenstand von oben greifen, sodass die Handfläche nach unten zeigt. So wird der Handstrecker (Extensor) des Unterarms intensiver gefordert.

Isometrischer Curl

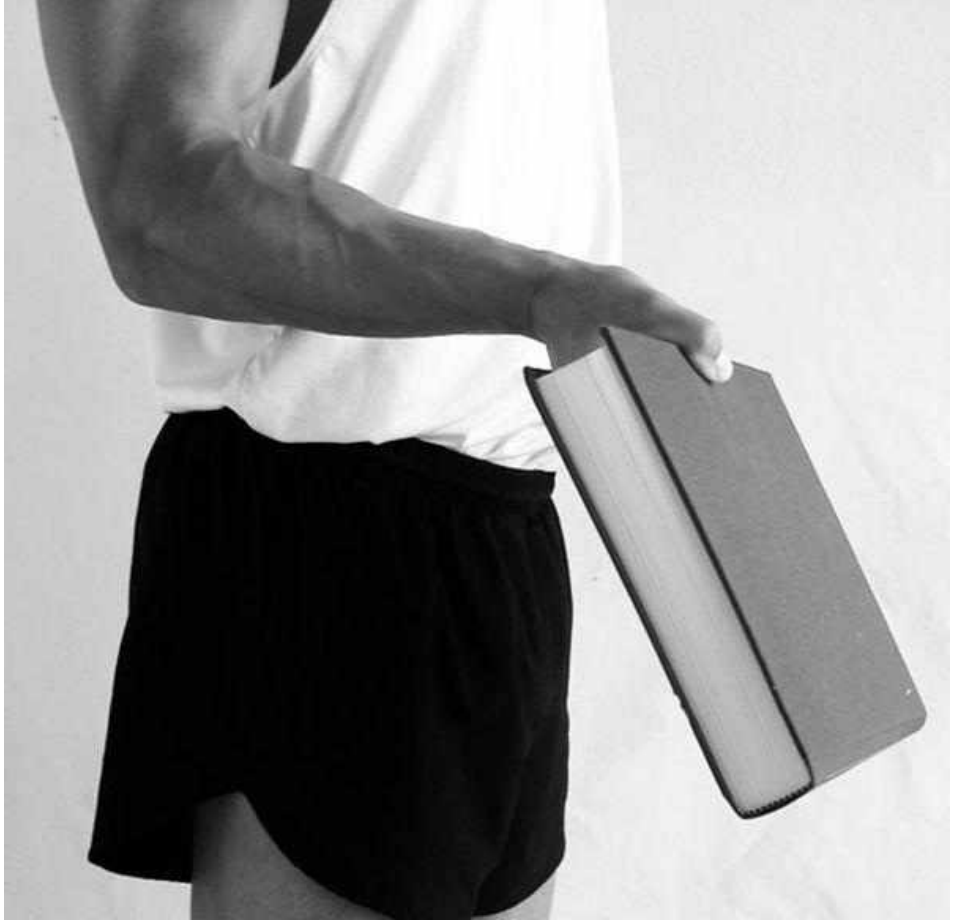
Unterarme

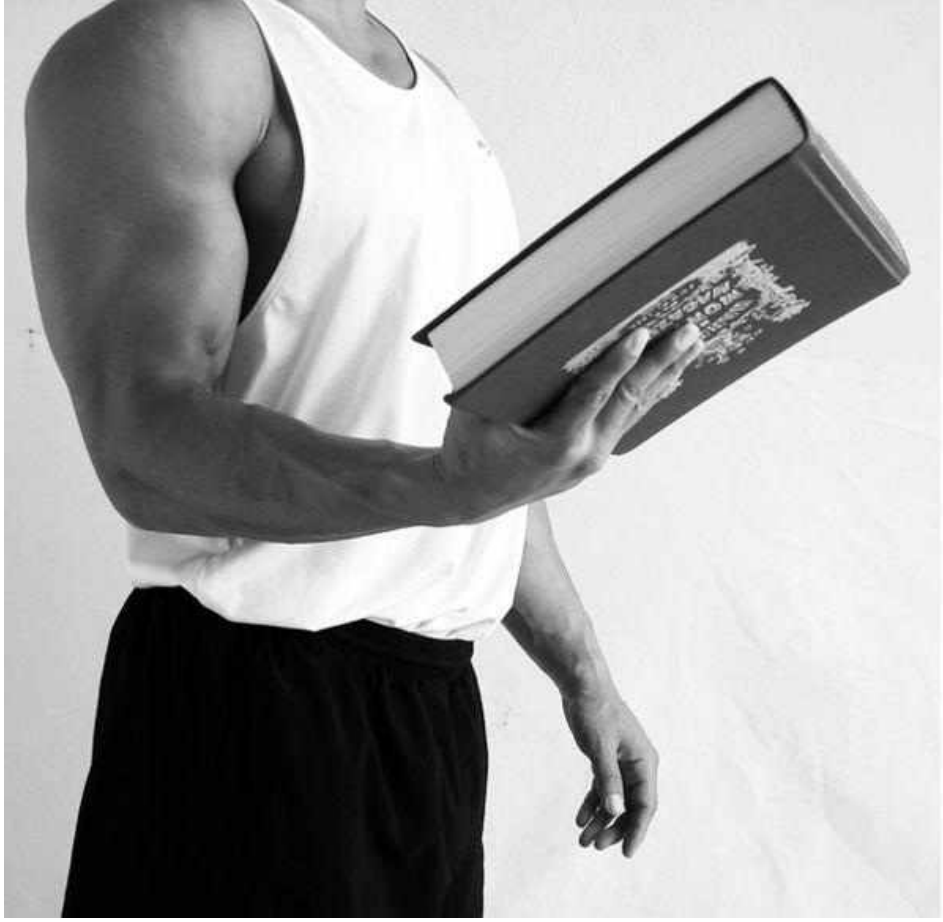
Für diese Übung benötigen Sie keinerlei Gegenstände. Umfassen Sie mit einer Hand das Handgelenk des anderen Arm und drücken Sie den Arm gegen den eigenen Widerstand so fest nach unten, dass Sie kaum den Arm heben können. Sie nutzen den Trizeps des einen Arms, um gegen Bizeps und Unterarmmuskeln des anderen Arms zu arbeiten.

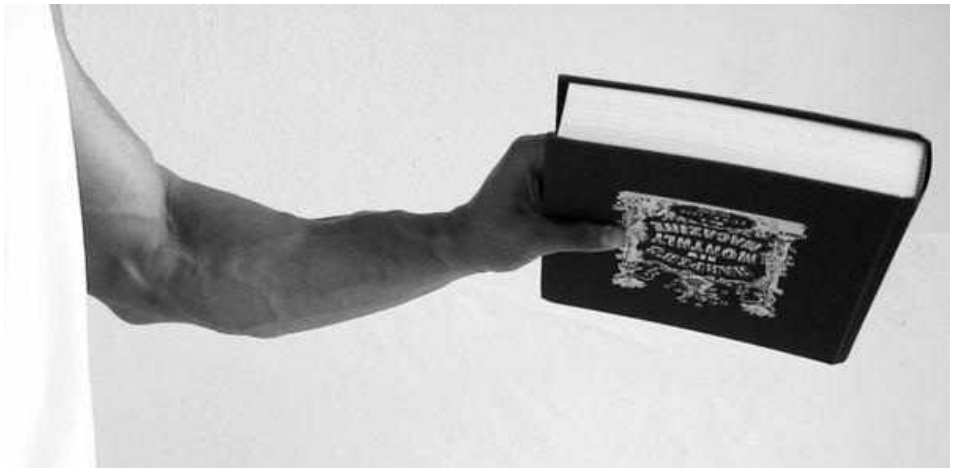
Unterarm-Curl

Unterarme **(1–4)**

Nehmen Sie einen Gegenstand, den Sie gut greifen können, beispielsweise ein dickes Buch, eine Wasser- oder Saftflasche oder auch nur eine Konservendose. Je größer und schwerer der Gegenstand ist – wie etwa ein großes Hardcover-Buch oder ein zugeklapptes Laptop –, desto schwieriger wird die Übung.
Halten Sie den Unterarm parallel zum Boden, sodass Ober- und Unterarm einen 90-Grad-Winkel bilden. Der Oberarm ist eng am Körper. Zeigt die Handfläche nach oben, trainieren Sie den Handbeuger (Flexior), zeigt die Handfläche nach unten, wird der Handstrecker (Extensor) gekräftigt. Beugen Sie nur Ihr Handgelenk, während Sie den Gegenstand hoch und tief bewegen. Verharren Sie am höchsten Punkt für eine Sekunde.
Sie können auch beide Unterarme gleichzeitig trainieren, indem Sie zwei ähnliche Gegenstände benutzen.







Variante: Möchten Sie Handbeuger und -strecker gleichzeitig trainieren, drehen Sie Ihr Handgelenk, sodass die Handfläche einmal nach oben, einmal nach unten zeigt. Diese Variante schließe ich manchmal an einen regulären Satz des Unterarm-Curls an.

Greifer

Hände und Unterarme **(1)**

Die Übung ist so effektiv wie einfach. Öffnen und schließen Sie Ihre Hände so fest und schnell wie möglich. Spreizen Sie beim Öffnen Ihre Finger möglichst weit. Das Öffnen und Schließen sollte jeweils nur etwa eine halbe Sekunde betragen. Versuchen Sie, 50 bis 100 Wiederholungen auszuführen.

ÜBUNGEN FÜR BEINE UND GESÄSS

Großer, Mittlerer, Kleiner Gesäßmuskel (Glutaeus maximus, medius, minimus)

Hüftbeuger (Iliopsoas)

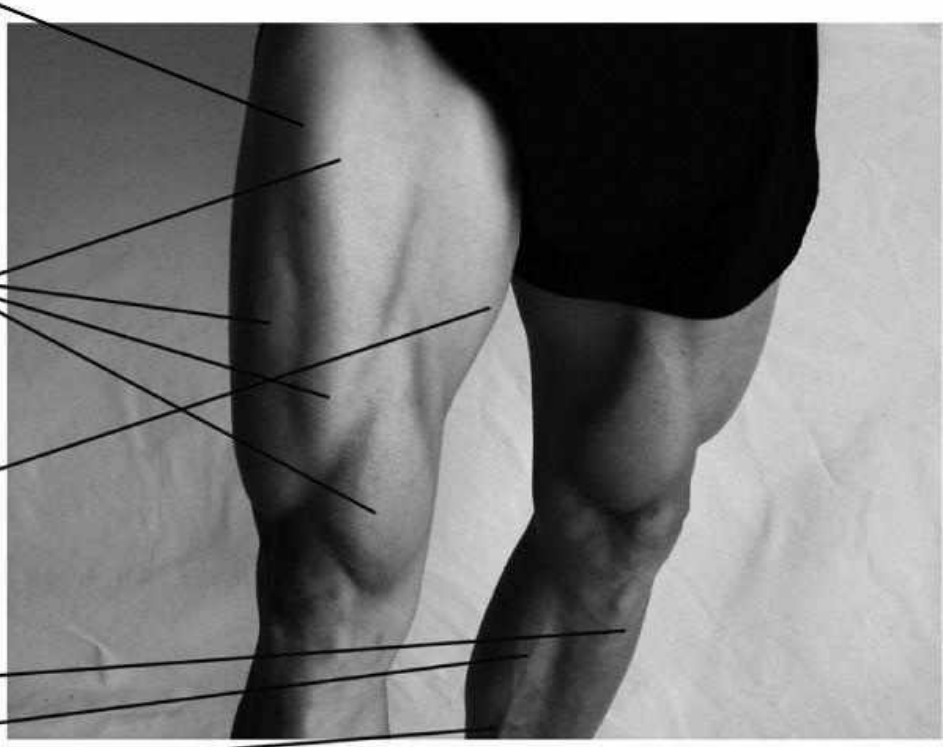
Oberschenkelaußenseite (Abduktoren)

Oberschenkelinnenseite (Adduktoren)

Quadrizeps Vierköpfiger Oberschenkelmuskel, Oberschenkelvorderseite bestehend den drei Vasti (breite Muskeln) *Vastus intermedius*, *V. lateralis* und *V. medialis* sowie dem geraden Oberschenkelmuskel *(Rectus femoris)*

Ischiocrurale Gruppe Muskeln der Oberschenkelrückseite, bestehend aus dem zweiköpfigen Schenkelmuskel *(Biceps femoris)*, dem Halbsehnenmuskel *(Semitendinosus)* und dem Plattsehnenmuskel *(Semimembranosus)*

Waden Muskeln des Unterschenkels, bestehend aus dem Zwillingswadenmuskel *(Gastrocnemius)* und dem Schollenmuskel *(Soleus)* auf der Rückseite der Wade sowie den vorderen und hinteren Schienbeinmuskeln *(Tibialis)*



Wir beginnen mit ein paar einfachen Übungen für Oberschenkelrückseite und Gesäß. Einige dieser Übungen helfen Ihrem Gesäß im Kampf gegen die Schwerkraft, wie etwa die Fliegende Grätsche. Dann geht es weiter mit unterschiedlichen Varianten der Kniebeugen und Übungen für die Oberschenkelvorderseite (Quadrizeps) – von den Kniebeugen an der Wand bis hin zu einbeinigen Kniebeugen und der Pistole, eine der besten Kniebeugen für Beinmuskeln und Balance.
Bei vielen Übungen wird nicht nur der untere Rücken mittrainiert, wie bei den Good Mornings, dem Dirty Dog, beim Rumänischen Kreuzhebenden oder den verschiedenen Sprungvarianten zur Hüfte, sondern auch Teile des Rückenstreckers *(Erector spinae)*, einem ganzen Bündel an langen und kurzen Muskeln, die sich entlang der Wirbelsäule verteilen und so für die Aufrichtung und Stabilisierung zuständig sind. Zu dieser Muskelgruppe gehört auch der breite Rückenmuskel *(Latissimus dorsi)*. Gezielt wird der Rückenstrecker nochmals bei den Core-Übungen ab Seite 141 gefordert.
Ergänzend zeige ich Ihnen Übungen, die die Explosivkraft trainieren, wie Sternsprung und Iron Mike. Zudem erfahren Sie, wie die Übungen für die Oberschenkel variiert werden können, um die unterschiedlichen Muskeln des Quadrizeps zu trainieren und so die Beine bewusst zu formen. Am Ende dieser Serie finden Sie die effektivsten Übungen für die Wadenmuskeln.

Gesäß- und Hüftmuskeln
Zahlreiche Muskelgruppen an Gesäß und Hüfte sowie das Hüftgelenk ermöglichen es uns, damit wir uns aufrichten und das Bein in sämtliche Richtungen bewegen können. Dabei wird von der Hüftbeugung (Flexion), der Hüftstreckung (Extension), der Abspreiz- (Abduktion) und Anziehbewegung (Adduktion) sowie von der Rotation nach innen und außen gesprochen. Der Einfachheit halber werden bei den Übungen die nachfolgende Muskelgruppen als »Gesäß« und »Hüftbeuger« bezeichnet, wobei je nach Bewegung auch die Ab- und Adduktoren mittrainiert werden.

Good Morning

Gesäß, Ischiocrurale Gruppe, unterer Rücken **(1)**

Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Füßen aufrecht hin, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Legen Sie die Fingerspitzen seitlich am Kopf, direkt hinter den Ohren an.
Beugen Sie sich nun aus der Taille heraus so weit wie möglich nach vorn (maximal in die Waagerechte) und halten Sie dabei den Rücken vollkommen gerade. Die Beine sollten nicht ganz gestreckt sein, lassen Sie Ihre Knie nicht einrasten. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schultern nicht nach vorn fallen lassen, sondern ziehen Sie sie nach hinten unten, sodass sich das Brustbein hebt. Schieben Sie das Gesäß nach hinten, während Sie sich nach vorn beugen. Jetzt sollten Sie eine intensive Dehnung auf der Beinrückseite spüren.
Kommen Sie langsam und mit geradem Rücken wieder in die Ausgangsposition zurück.

Hooya!

Ein nicht so guter Morgen

Auch ich brauche ab und zu mal eine Pause. Ich flog für ein langes Wochenende nach New Orleans, um einige der Fotos zu machen, die Sie hier sehen. Das Shooting fand in einem Studio im berühmten French Quarter statt. Nach zwei anstrengenden Tagen beschlossen Joshua Clark, mein Koautor, und ich, etwas trinken zu gehen. Wir kamen an ein paar jungen Leuten vorbei, die Ihre Sprungkraft testeten, indem sie versuchten, das Schild einer Bar zu erreichen, das an einem Balkon hing. Es muss ungefähr 2,40 bis 2,70 Meter hoch gewesen sein. Nach ein paar erfolglosen Versuchen zogen sie weiter. Natürlich konnte ich nicht widerstehen, als ich unter dem Schild stand, und zu meiner Überraschung berührte ich das Schild. Wir gingen in die Bar und trafen dieselben Jungs, die dort ein Bier tranken. Wir unterhielten uns und nach einer Weile wurde ich übermütig und wettete mit ihnen, dass ich aus dem Stand auf die Bar springen konnte. Der Einsatz: eine Runde Irish Car Bombs (jeweils ein Schuss Jameson Whiskey und Baileys in einem Pint Guiness).
Ich weiß nicht mehr, warum ich das für eine gute Idee hielt. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich es noch nicht einmal versucht. Wir warteten also, bis die Barkeeperin in die andere Richtung sah – ich sprang hoch und schaffte es herunter, bevor sie sich wieder zu uns umdrehte. Wir gewannen die Wette also glücklicherweise. Dann verdoppelten wir den Einsatz und ich schaffte es wieder. Schließlich entschloss sich einer der Jungs, es ebenfalls zu versuchen, und versicherte ein paar umstehenden Frauen, dass das nicht so schwer sei. Er sprang und schaffte es nicht ganz. In dem Moment, als sich die Barkeeperin umdrehte, verhakte sich sein Fuß an der Unterseite der Bar und er griff noch im Fallen nach etwas, um sich festzuhalten, wobei er sämtliche Gläser mit einem lauten Getöse von der Bar fegte.
Daraufhin wurden wir hinausgeworfen und gingen in eine andere Bar, um diesen dämlichen Sprung zu wiederholen. Wir zogen von Bar zu Bar wie ein Wanderzirkus mit seiner Freakshow auf der Suche nach Irish Car Bombs. Ich bin stolz darauf, dass ich es schaffte, auf eine Bar zu springen, die mir bis zur Brust reichte – ich bin 1,80 Meter groß und in meinem Bauch schwammen fast zwölf Car Bombs. Irgendwie dachte ich, es wäre auch lustig, wieder runterzuspringen, aber nicht dahin, wo ich vorher stand, sondern

zur anderen Seite, hinter die Bar … Das war nicht mehr so lustig, als sich die Barkeeperin plötzlich umdrehte und jemand vor ihr stand. Sie verstand zwar nicht, wie ich da hingekommen war, aber sie wusste die Lösung: »Raus hier!«
Ich muss nicht erwähnen, dass das Shooting am nächsten Morgen ziemlich schmerzhaft war. Der einzige Grund, warum ich auf einigen Fotos keine Grimassen ziehe, ist der Fotograf, der mich ständig ermahnen musste. Ich fühlte mich wie ein kleines Kind, das nicht fotografiert werden will …
Guten Morgen? *Gute Nacht!*

Dirty Dog

***Gesäß, unterer Rücken, Hüftbeuger* (1)**

Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Die Hände sind direkt unter den Schultern, die Knie direkt unter den Hüften platziert. Der Rücken ist gerade. Strecken Sie die Fußspitzen aus, sodass der Fußrist den Boden berührt.
Drehen Sie nun Ihr rechtes Bein angewinkelt zur Seite aus und ziehen Sie es so hoch wie möglich. Halten Sie die höchste Position und spannen Sie die Gesäßmuskeln drei Sekunden lang an. Jetzt wissen Sie, wo der Name der Übung herkommt. Halten Sie die Hüften während der ganzen Übung stabil und auf gleicher Höhe, es bewegt sich nur das Bein. Widerstehen Sie dem Drang, das Knie

stärker zu beugen, behalten Sie einen 90-Grad-Winkel bei. Setzen Sie dann das Bein wieder ab und wechseln Sie die Seite.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Absolvieren Sie pro Seite so viele Wiederholungen wie möglich und wechseln Sie erst dann die Seite.

Maultiertritt

***Ischiocrurale Gruppe, Gesäß, unterer Rücken* (1)**

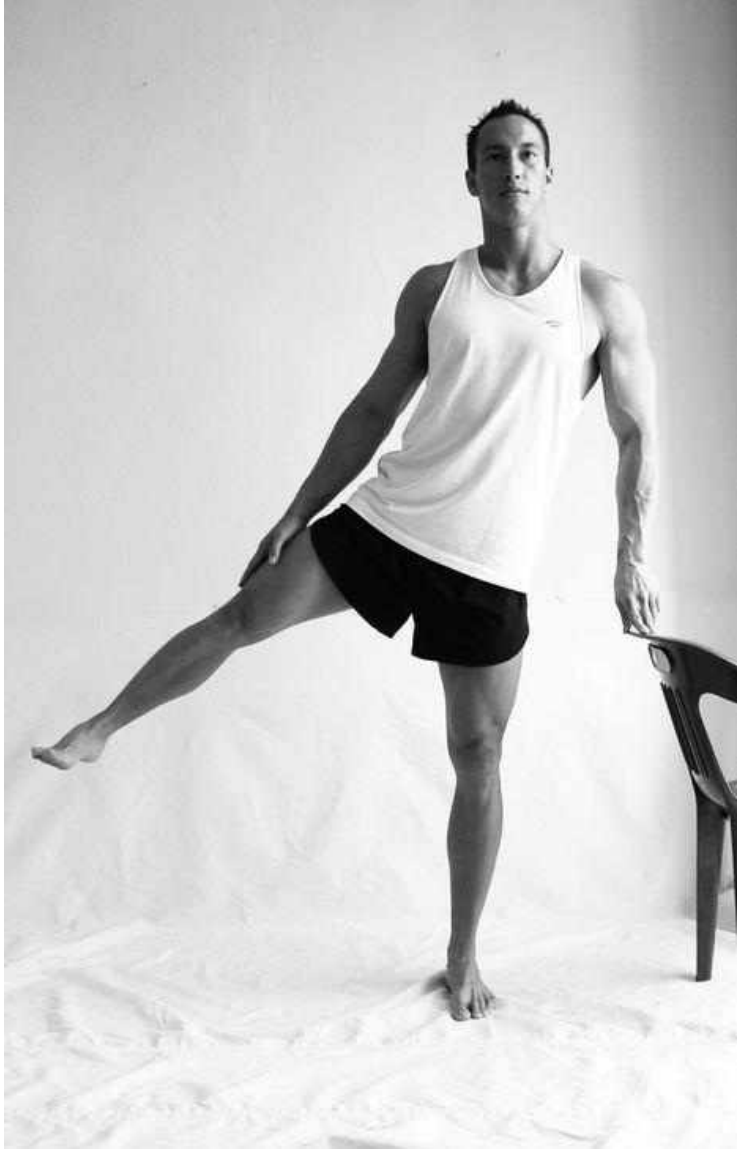
Nehmen Sie dieselbe Ausgangsposition wie beim Dirty Dog ein, den Vierfüßlerstand.
Strecken Sie nun das rechte Bein nach hinten aus und ziehen Sie es so hoch wie möglich. Halten Sie die Hüften dabei stabil und waagerecht. Bleiben Sie in der höchsten Position für fünf Sekunden, dann kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Seite.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Führen Sie so viele Wiederholungen wie möglich aus, bis Ihre Muskeln brennen. Wechseln Sie erst dann die Seite.

Seitliches Beinheben im Stehen

***Gesäß, Hüftbeuger, unterer Rücken* (1)**

Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Füßen auf-recht hin, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Für diese Übung können Sie sich leicht an einer Stuhllehne oder Tischkante festhalten, um das Gleichgewicht zu wahren.
Heben Sie nun langsam und kontrolliert das rechte Bein zur Seite an und halten Sie Hüften, Knie und Fußknöchel in einer Linie. Der Fuß ist dabei geflext, das heißt, die Zehenspitzen sind angezogen. Das Bein sollte etwa im 45-Grad-Winkel angehoben sein oder so hoch, dass Ihr Oberkörper noch aufrecht bleibt und sich nicht zur Seite neigt. Dann spannen Sie für zwei Sekunden die Gesäßmuskeln an. Senken Sie anschließend das Bein langsam, ohne die Gesäßmuskeln zu entspannen, wieder ab.



Achten Sie darauf, dass das Standbein leicht gebeugt ist und Schultern und Hüften stabil, gleich hoch und nach vorn gerichtet sind. Strecken Sie am höchsten Punkt der Bewegung nicht das Gesäß nach hinten, sondern bleiben Sie immer aufrecht stehen.

Bein-Curl im Stehen

Gesäß, Ischiocrurale Gruppe **(1)**

Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Füßen aufrecht hin, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Für diese Übung können Sie sich leicht an einer Stuhllehne oder Tischkante festhalten, um das Gleichgewicht zu wahren.
Heben Sie das linke Bein so weit wie möglich nach hinten an, beugen Sie dann das Knie und bringen Sie die Ferse so nah es geht zum Gesäß. Halten Sie die Position für drei Sekunden, spannen Sie die Bein- und Gesäßmuskeln an und setzen Sie das Bein wieder ab. Führen Sie einen kompletten Satz aus, bevor Sie die Seite wechseln.

Rumänisches Kreuzheben auf einem Bein

***Ischiocrurale Gruppe, unterer Rücken, Balance* (2)**

Stellen Sie sich mit geschlossenen Füßen aufrecht hin. Ihr Rücken ist möglichst gerade, die Arme hängen locker herab, der Blick ist nach vorn gerichtet.
Beugen Sie sich nun mit geradem Rücken nach vorn und führen Sie den gestreckten rechten Arm tief, bis die Fingerspitzen auf der Innenseite des linken Fußes den Boden berühren. Dann strecken Sie das rechte Bein nach hinten aus, sodass Bein und Oberkörper eine Linie bilden. Das Standbein ist gestreckt, das Knie sollte jedoch nicht ganz einrasten.
Kehren Sie in die aufrechte Position zurück, beugen Sie sich wieder nach vorn, aber berühren Sie diesmal mit der linken Hand den

Boden auf der Außenseite des rechten Fußes und strecken Sie abermals das rechte Bein nach hinten oben. Wiederholen Sie nun den gesamten Bewegungsablauf mit dem anderen Bein.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Sie können die Übung erschweren, indem Sie sich auf ein Kissen oder eine weiche Trainingsmatte stellen. Das erfordert eine höhere Balance. Oder Sie tragen einen vollgepackten Rucksack. Sie können jedoch den Bewegungsablauf auf jeder Seite auch mit einem Sprung beenden. Landen Sie auf beiden Beinen. Dabei sollten das Rumänische Kreuzheben und der Sprung fließend ineinander übergehen. Wenn Sie stark genug sind, versuchen Sie, auf einen Gegenstand zu

springen!

Hüftstrecker

***Gesäß, Ischiocrurale Gruppe, unterer Rücken* (2–3)**

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Fersen auf einen Stuhl. Ihre Beine sind im 90-Grad-Winkel gebeugt, die Arme liegen seitlich eng am Körper mit den Handflächen zum Boden.
Schieben Sie nun mit der Kraft Ihrer Beine die Hüften so hoch wie möglich. Ihre Oberschenkel sollten eine gerade Linie mit dem Oberkörper bilden. Halten Sie die höchste Position für zwei Sekunden und spannen Sie die Muskeln an Gesäß und Beinrückseite fest an. Dann senken Sie die Hüften langsam wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Strecken Sie am höchsten Punkt ein Bein nach oben.

König der Trottel

***Waden, Quadrizeps, Ischiocrurale Gruppe, Hüftbeuger, Balance* (1–4)**

Stellen Sie sich auf ein Bein und schließen Sie die Augen. Das war's. Ernsthaft. Finden Sie das lustig? Versuchen Sie mal, wie lange Sie so stehen bleiben können. Das ist ein guter Gag für eine Party: Wetten Sie mit jemandem, dass er es nicht schafft, für eine Minute so zu stehen.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Sobald Sie eine Minute lang problemlos stehen können, machen Sie die Übung mit offenen Augen und legen Ihren Kopf zurück in den Nacken, sodass Sie zur Decke blicken. Wenn Sie auch das eine Minute lang schaffen, schließen Sie in dieser Position die Augen.
Als Nächstes stellen Sie sich auf ein dickes Kissen oder eine andere weiche Unterlage, legen den Kopf in den Nacken und schließen wieder die Augen. Und wenn Sie das beherrschen, versuchen Sie, auf einer runden Oberfläche, etwa einem Holzscheit, zu balancieren!

Fliegende Grätsche

***Gesäß* (2)**

Wenn Sie diese Übung regelmäßig nach den Ausfallschritten oder Kniebeugen machen, wird Ihr Hintern bald aussehen, als würde es so etwas wie Schwerkraft nicht geben.
Legen Sie sich auf den Bauch an den Rand eines Bettes (oder auf eine große, stabile Fläche wie einen Esstisch, Couchtisch oder Schreibtisch). Ihre Hüften liegen dabei genau auf der Kante. Polstern Sie Ihre Hüften notfalls mit einem Kissen. Lassen Sie die Beine locker hängen und halten Sie sich mit den Händen gut fest, um den Oberkörper zu stabilisieren.

Nun strecken Sie die Beine und öffnen sie zu einer weiten Grätsche. Ihre Knie dürfen dabei leicht gebeugt bleiben. Heben Sie die Beine gegrätscht so weit wie möglich an.

Schließen Sie nun die Beine, bis sich die Fersen leicht berühren, die Knie dürfen weiterhin ganz leicht gebeugt sein. Versuchen Sie, die Beine ein Stück über das Gesäß anzuheben, sodass Sie einen Bogen in der Luft bilden. Spannen Sie dabei die Gesäßmuskeln am höchsten Punkt fest an und halten Sie für drei Sekunden diese Position. Dann spreizen Sie die Beine wieder und senken sie langsam in Richtung Boden ab. Ein paar Sätze mit je zehn Wiederholungen werden bald sichtbare Erfolge bringen.

Fallender Liegestütz

***Ischiocrurale Gruppe, Explosivkraft von Brust- und Schultermuskeln* (4)**

Führen Sie diese Übung an einem Balkongeländer, einer Sprossenwand, einem Sofa oder dort aus, wo Sie Ihre Fersen einhaken können. Oder Sie bitten Ihren Partner, Ihre Knöchel zu umfassen, damit die Füße fest auf dem Boden bleiben. Knien Sie sich auf ein Kissen.
Beginnen Sie mit aufrechtem Oberkörper und geradem Rücken. Winkeln Sie die Arme an und halten Sie Ihre Hände so, dass die Handflächen nach vorn zeigen.

Nun lassen Sie sich langsam und kontrolliert nach vorn fallen. Fangen Sie sich so mit den Händen ab, als würden Sie einen Liegestütz machen wollen. Beugen Sie dabei nicht die Hüften. Der Oberkörper bildet eine gerade Linie mit den Oberschenkeln.

Kontrolle ist der Schlüssel zu dieser Übung! Benutzen Sie die Muskeln der Oberschenkelrückseite, um so langsam wie möglich nach vorn zu fallen. Fangen Sie sich für den Bruchteil einer Sekunde zuerst mit den Fingern ab, bevor Sie Ihr Gewicht auf die Handflächen stützen. Ihre Hände sollten den Boden lautlos berühren und nicht aufklatschen. Zum Schluss senken Sie die Brust zum Boden ab, wie bei einem Liegestütz.

Stoßen Sie sich mit Schwung wieder vom Boden ab, wie beim Federnden Liegestütz (Seite 59), aber arbeiten Sie so stark wie möglich mit den Muskeln der Beinrückseite. Sobald die Finger nicht mehr den Boden berühren, benutzen Sie nur noch die Muskeln der Oberschenkelrückseite, um den Körper wieder ganz aufzurichten.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Wenn Sie diese Übung einhändig machen, müssen Sie wirklich maximal mit den Oberschenkeln arbeiten, um sich abzusenken und wieder hochzudrücken, und weniger mit den Armmuskeln. Versuchen Sie, die Arme immer weniger zu benutzen, bis Sie sich kaum noch hochstemmen müssen. Irgendwann schaffen Sie die Übung ganz ohne Hände!

Kniebeugen

Alle Kniebeugen werden normalerweise mit direkt nach vorn oder leicht auswärts gerichteten Fußspitzen gemacht – so wie Ihre Füße beim normalen Gehen ausgerichtet sind. Sie können die Übungen variieren und die Füße mehr als dreißig Grad auswärts drehen, um so mehr Aufmerksamkeit auf den *Vastus medialis*, den Muskel, der direkt über der Innenseite des Knies beginnt und sich über ein Drittel des Oberschenkels nach oben erstreckt (wenn man kurze Hosen trägt, kann man diesen Muskel richtig vorzeigen), legen. Wenn Sie bei den Kniebeugen die Füße leicht nach innen drehen, fordert das den *Vastus lateralis* stärker (auch bekannt als der Sieht-super-in-engen-Jeans-und-Badekleidung-aus-Muskel), den Muskel, der für die Wölbung des äußeren Oberschenkels sorgt.

Kniebeuge

***Quadrizeps, Ischiocrurale Gruppe, Gesäß, unterer Rücken, Hüftbeuger* (1–4)**

Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Füßen aufrecht hin. Ihr Blick ist geradeaus gerichtet.
Jetzt beugen Sie die Knie, bis ihr Gesäß nur noch wenige Zentimeter über dem Boden ist. Strecken Sie dabei die Arme nach vorn. Achten Sie darauf, dass die Knie sich nicht über die Zehen hinausschieben (das kann zu Knieschmerzen führen). Drücken Sie sich anschließend nur mit der Kraft Ihrer Beine wieder in den Stand. Die Fersen bleiben dabei am Boden.
Damit Sie sicherstellen, dass Ihre Technik perfekt ist und die Knie nicht zu weit nach vorn kommen, führen Sie die Übung zuerst mit dem Gesicht zur Wand aus. Stellen Sie sich etwa 10 bis 15 Zentimeter von der Wand entfernt auf.

Variante 1: Fällt es Ihnen anfangs zu schwer, ganz nach unten zu kommen, senken Sie sich so tief wie möglich ab. Erst wenn Sie genug Kraft und Flexibilität entwickelt haben, werden Sie den tiefsten Punkt erreichen.

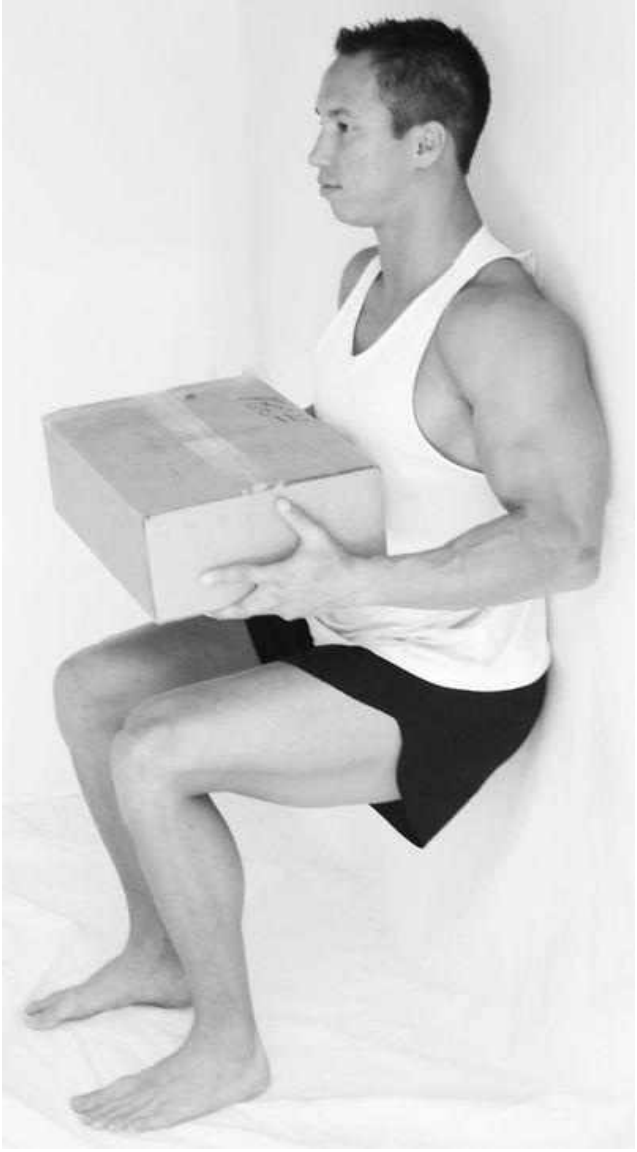
Variante 2: Wenn nötig, können Sie sich an einem ungefähr hüfthohen Gegenstand festhalten, um das Gleichgewicht zu halten und sich leichter wieder nach oben zu drücken.

Variante 3: Je enger Sie die Füße zusammenstellen (und die Fußspitzen nach außen drehen), desto intensiver wird die innere Oberschenkelmuskulatur trainiert. Wenn Sie die Füße mehr als schulterbreit öffnen (und die Fußspitzen geradeaus oder leicht nach innen zeigen), liegt der Schwerpunkt auf der äußeren Oberschenkelmuskulatur.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Tragen Sie einen schweren Rucksack oder lassen Sie Trainingspartner, Freundin, Frau oder Kind auf Ihren Schultern sitzen.

Unsichtbarer Stuhl

Quadrizeps, Ischiocrurale Gruppe, Gesäß **(1)**

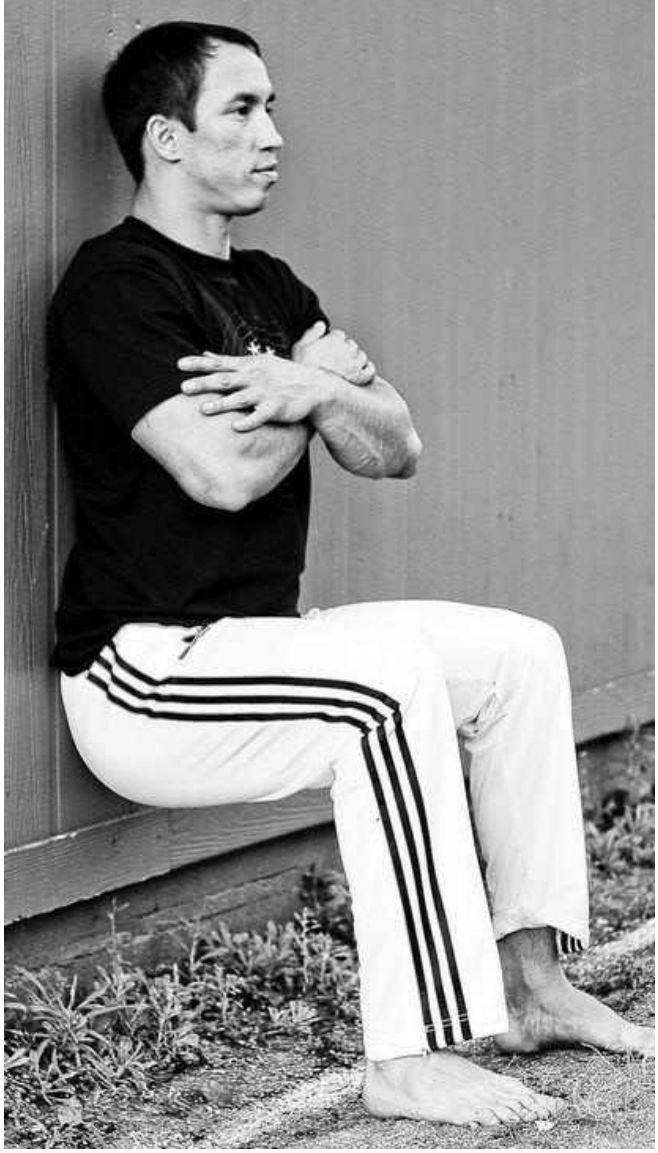


Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Wandern Sie mit den Füßen so weit nach vorn, bis die Knie im rechten Winkel gebeugt und die Oberschenkel parallel zum Boden sind, so, als würden Sie sich auf einen Stuhl setzen wollen. Hüften und Rücken bleiben an der Wand, die Knie befinden sich direkt über den Fersen. Halten Sie die Position so lange wie Sie können.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Halten Sie während der Übung ein Gewicht.

Kniebeuge an der Wand

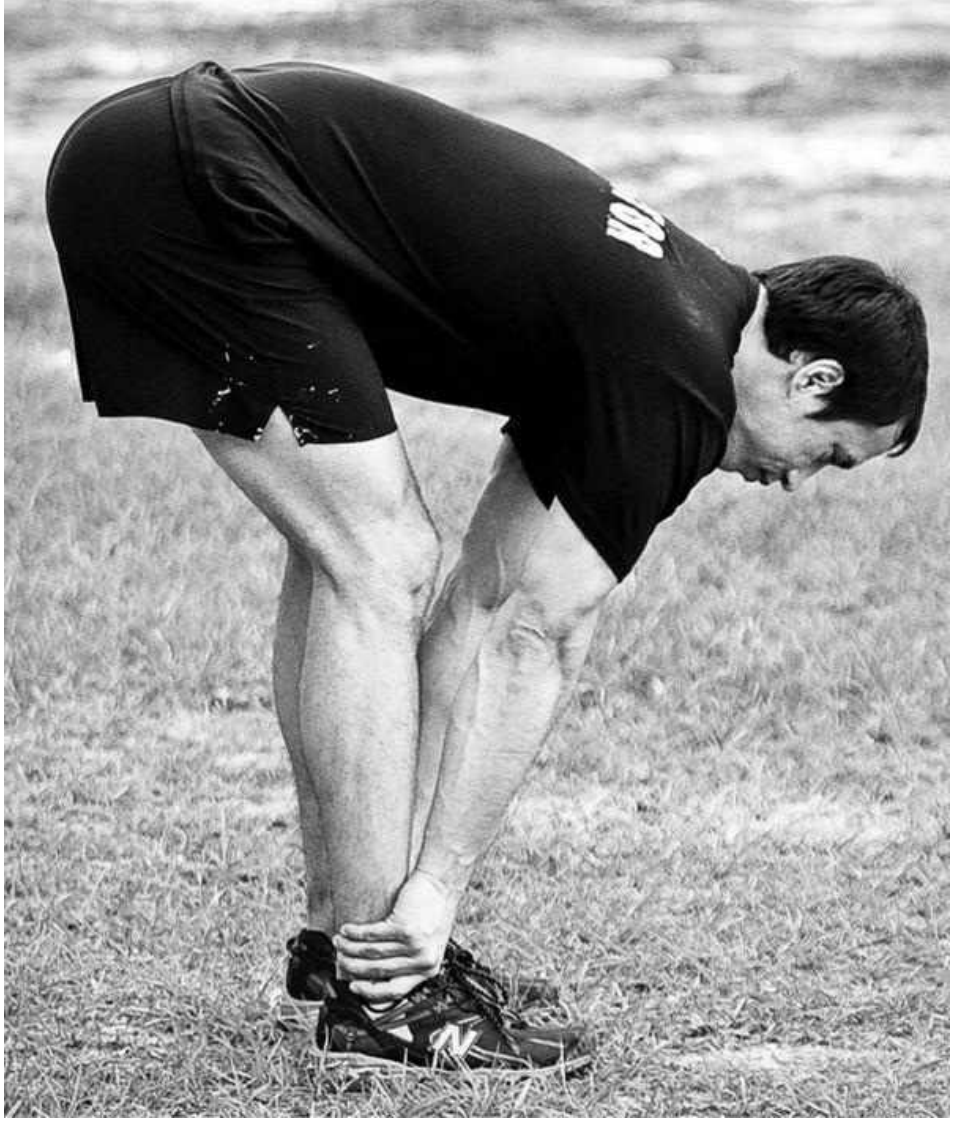
Quadrizeps, Ischiocrurale Gruppe, Gesäß **(1)**

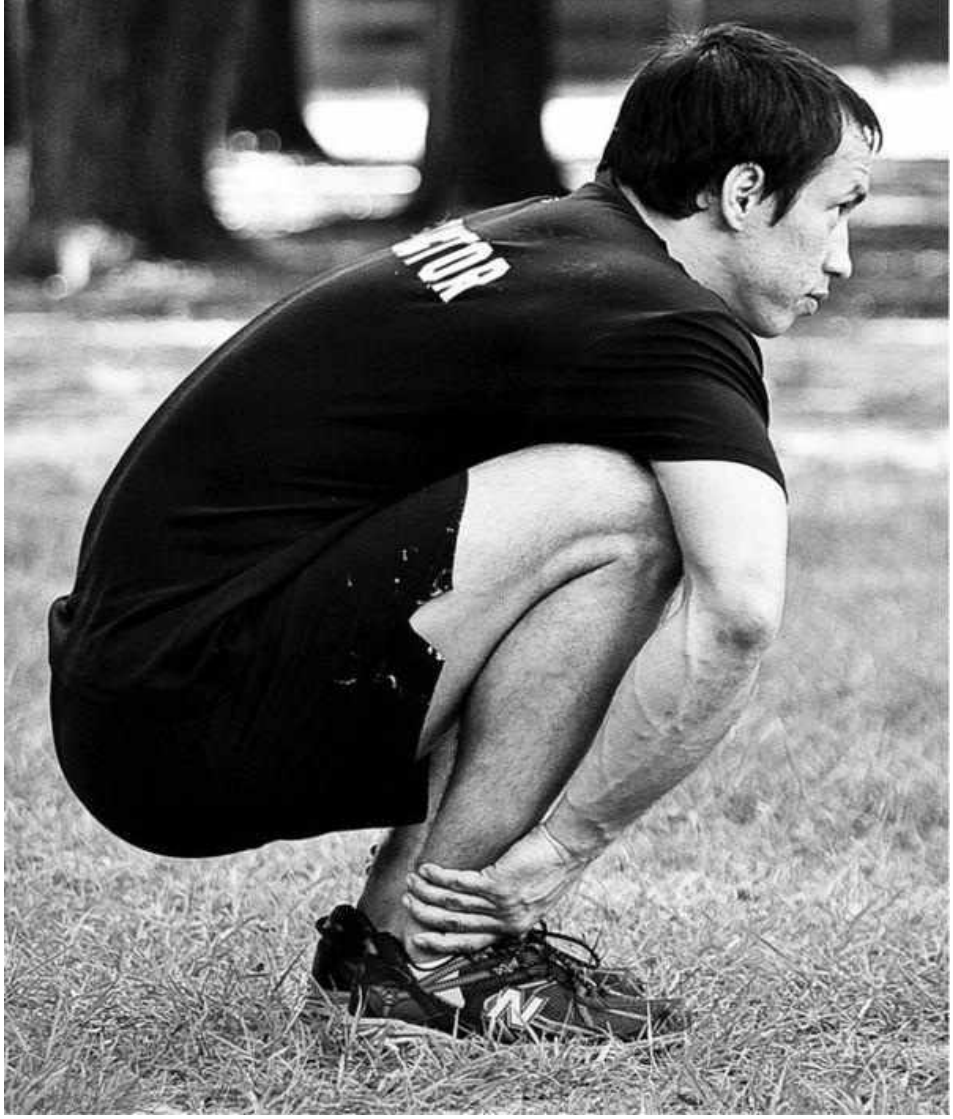


Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen eine glatte Wand, eine Tür oder einen Türrahmen. Tragen Sie dabei ein T-Shirt. Wandern Sie mit den Füßen eine Oberschenkellänge nach vorn, Hüften und Rücken bleiben an der Wand. Dann beugen Sie die Knie und gleiten dabei mit dem Oberkörper die Wand hinunter, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Wenn Ihre Füße richtig positioniert sind, sollten die Knie einen 90-Grad-Winkel ergeben und direkt über den Fersen sein.
Schieben Sie sich dann wieder nach oben, bis die Beine gestreckt sind, und halten Sie dabei Gesäß und Rücken an der Wand. Die Füße bleiben immer an derselben Stelle positioniert.

Beat Your Boots

***Ischiocrurale Gruppe, Quadrizeps* (2)**

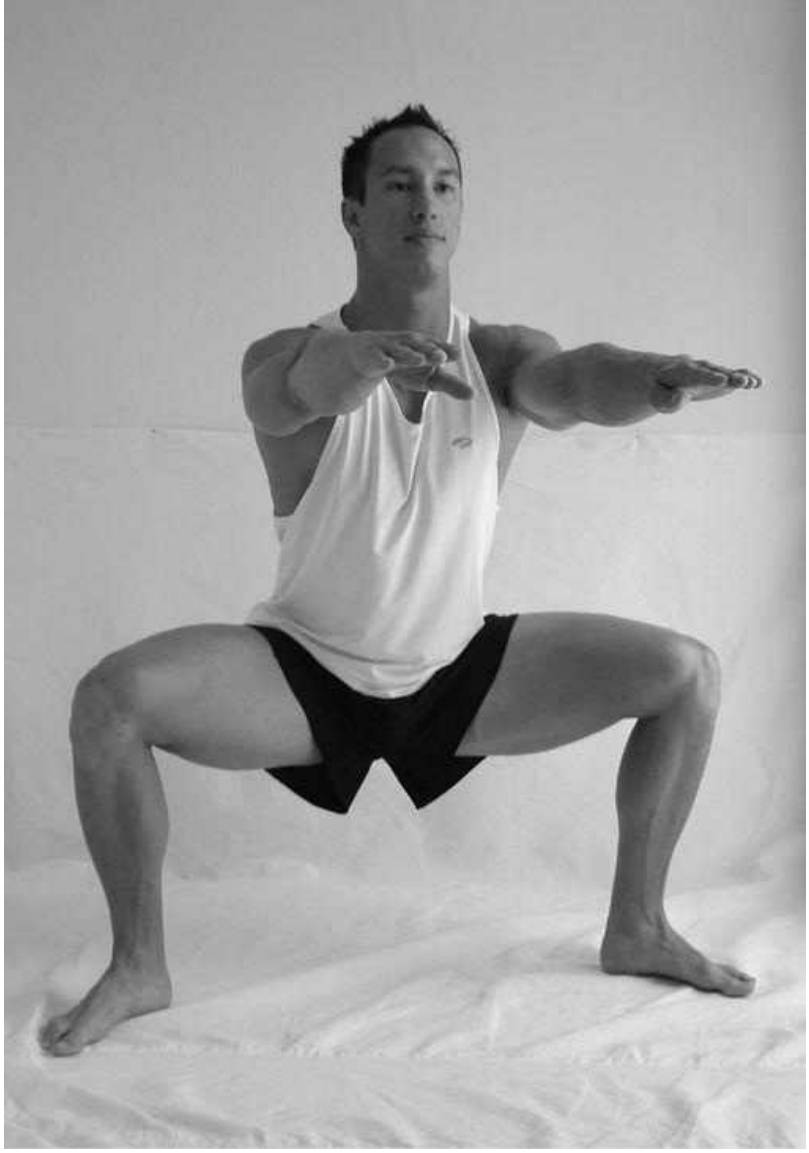




Diese Übung wird gern beim Militär gemacht, wenn man beim Fallschirmspringen schlecht abgeschnitten hat. Nach 30 Wiederholungen werden Sie sie nicht mehr so lustig finden.
Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen hin und neigen Sie sich so weit nach vorn, bis Sie mit gestreckten Armen Ihre Fußgelenke seitlich mit den Händen fassen können. Lassen Sie dabei die Beine möglichst gestreckt. Jetzt beugen Sie die Knie, bis das Gesäß fast die Hände an den Knöcheln berührt. Anschließend schieben Sie das Gesäß wieder nach oben in die Ausgangsposition, umfassen aber weiterhin die Fußknöchel.

Sumo-Kniebeuge

Ischiocrurale Gruppe, Quadrizeps, Gesäß **(1)**



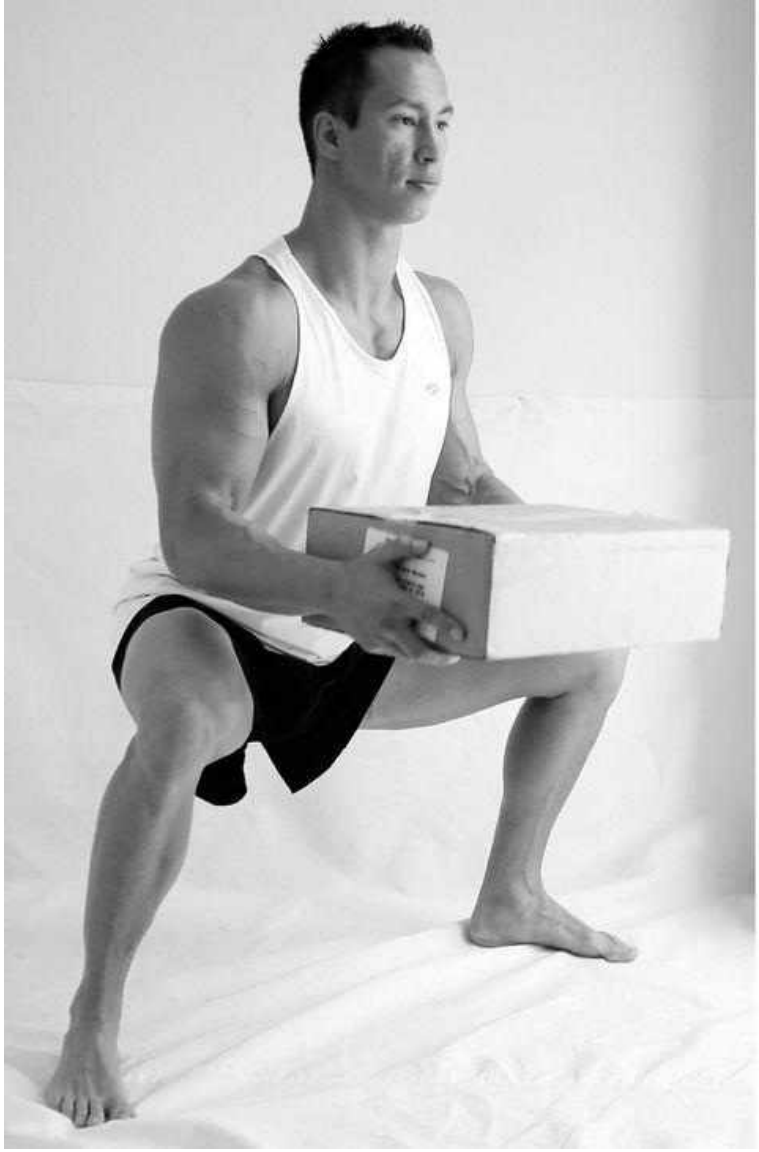
Stellen Sie sich mit weit gegrätschten Beinen aufrecht hin. Die Fußspitzen zeigen etwa im 30-Grad-Winkel nach außen. Halten Sie den Rücken gerade und richten Sie den Blick nach vorn. Jetzt strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe nach vorn aus und beugen die Beine so weit, bis Ihre Oberschenkel parallel zum Boden sind.
Drücken Sie sich anschließend wieder hoch in die Ausgangsposition und spannen Sie während des Hochgehens Ihre Gesäßmuskeln fest an. Halten Sie die Spannung am höchsten Punkt für ein paar Sekunden. Lassen Sie Ihre Knie nicht einrasten, wenn Sie wieder in der Ausgangsposition sind.

Variante: Versuchen Sie die Sumo-Kniebeuge, indem Sie die Fersen so weit wie möglich anheben.

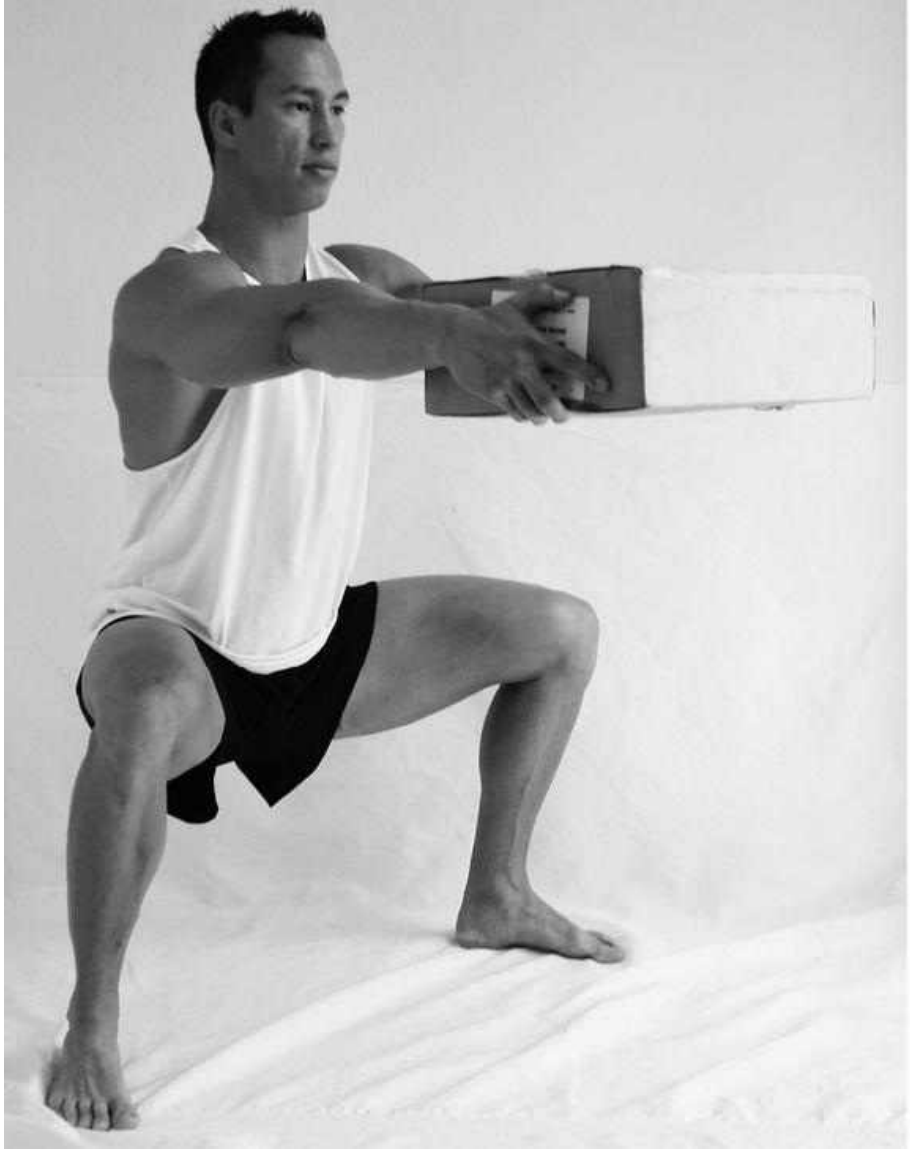
Sumo-Kniebeuge für Fortgeschrittene

Hamstrings, Quadrizeps, Gesäß **(2–4)**

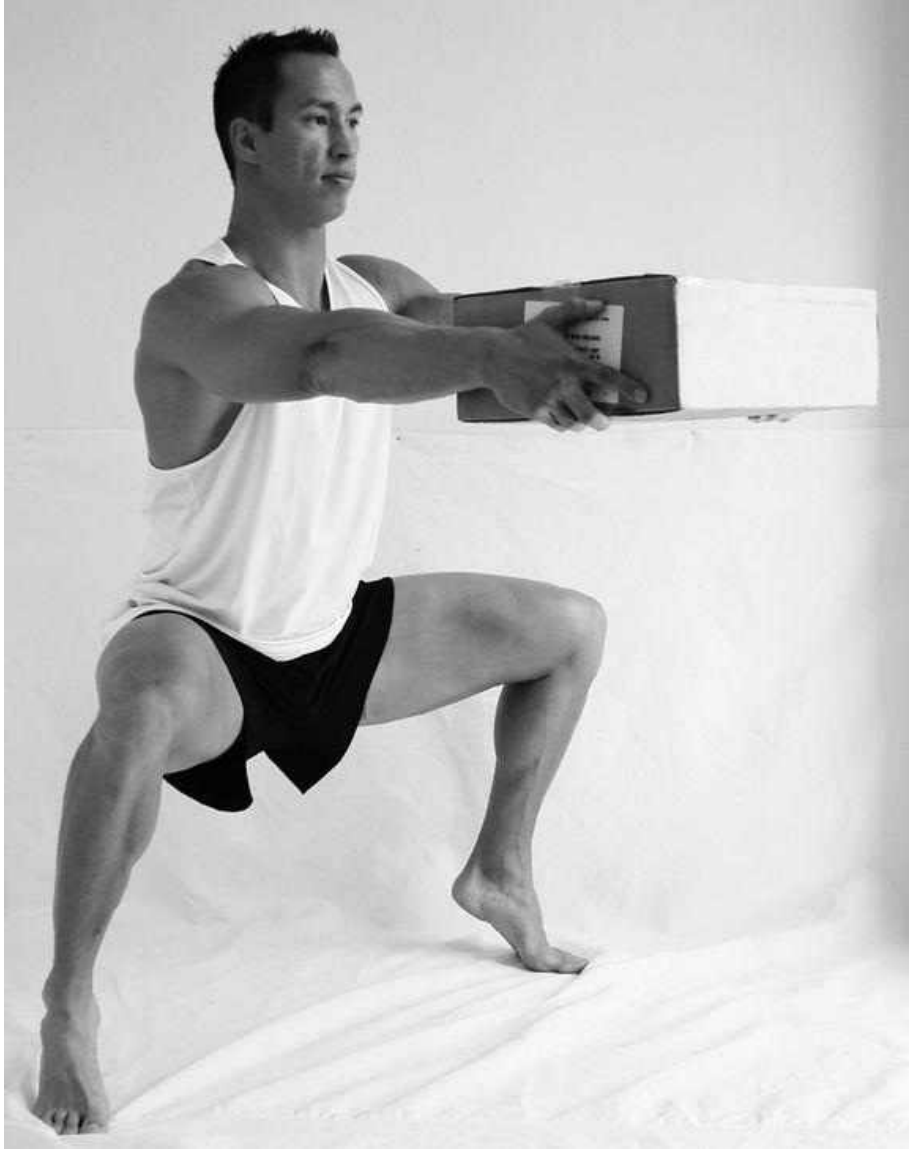
Diese Übung besteht aus sechs Schritten: Stellen Sie sich zunächst mit weit gegrätschten Beinen aufrecht hin, Ihr Rücken ist gerade und Ihr Blick nach vorn gerichtet, Ihre Fußspitzen sind leicht nach außen gedreht. Halten Sie einen schweren Gegenstand vor Ihrem Körper. Ihre Arme sind dabei im 90-Grad-Winkel gebeugt. Sie können die unterschiedlichsten Dinge verwenden, etwa eine gefüllte Tüte, ein oder zwei Wasserflaschen, dicke Bücher, eine Kiste und so weiter. Suchen Sie sich etwas aus.



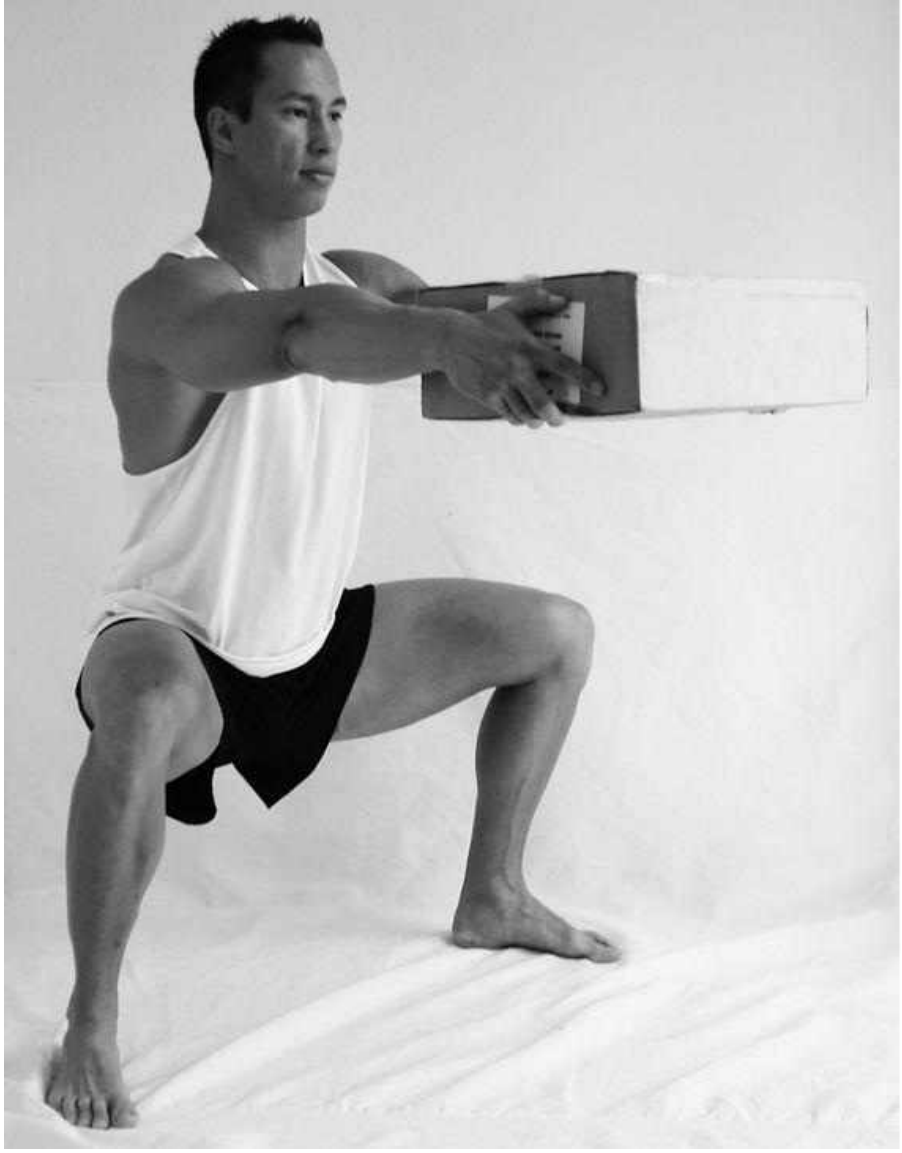
1. Machen Sie nun eine Sumo-Kniebeuge.



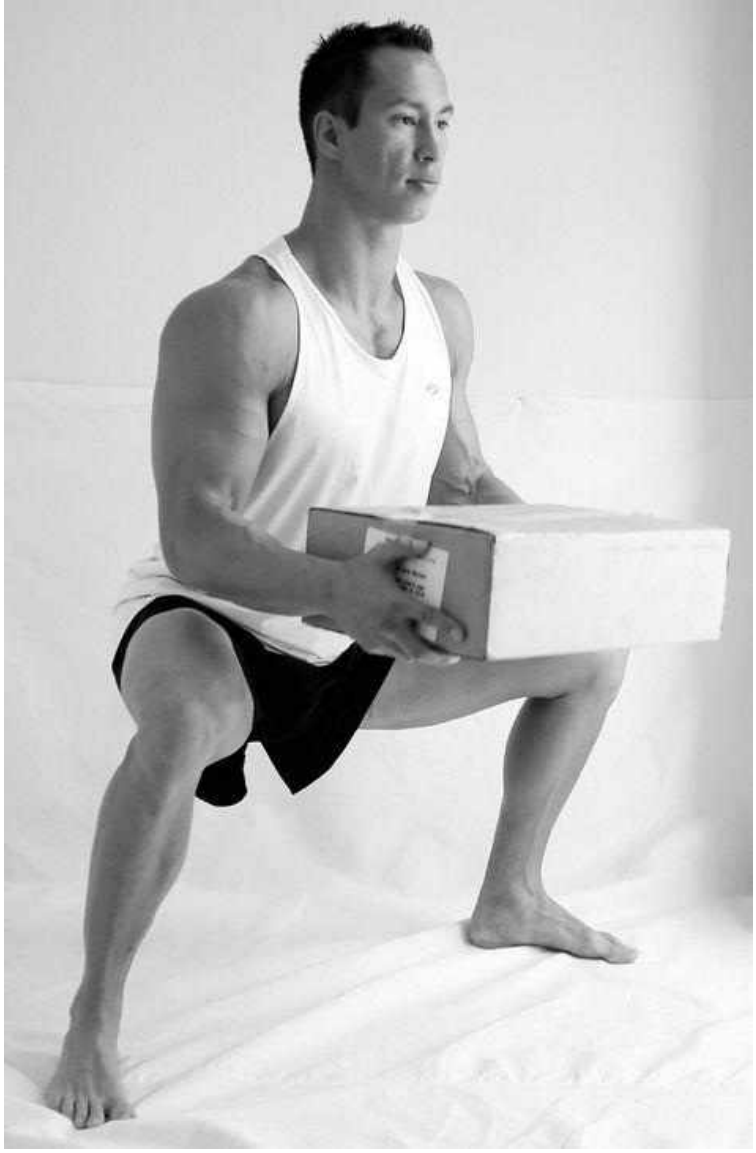
2. Am tiefsten Punkt strecken Sie den Gegenstand nach vorn, bis Ihre Arme auf Schulterhöhe gestreckt sind.



3. Heben Sie nun die Fersen an.



4. Setzen Sie die Fersen wieder ab.



5. Winkeln Sie die Arme an, sodass Sie den Gegenstand wieder vor Ihrem Körper halten.

6. Drücken Sie sich nach oben in die Ausgangsposition und spannen Sie dabei die Gesäßmuskeln fest an!

Ausfallschritt

Hauptsächlich Quadrizeps und Gesäß, aber auch Ischiocrurale Gruppe und Hüftbeuger **(1–4)**

Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Füßen aufrecht hin, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Legen Sie die Hände an den Hinterkopf und richten Sie Ihren Blick in die Ferne.
Jetzt machen Sie mit dem linken Fuß einen großen Schritt nach vorn und beugen dabei das Knie. Senken Sie Ihre Hüften so tief, bis das hintere Knie fast den Boden berührt. Beide Knie sollten am tiefsten Punkt im rechten Winkel gebeugt sein. Das vordere Knie befindet sich direkt über der Ferse, schieben Sie es nicht über die Zehen hinaus.
Nun stoßen Sie sich mit dem linken Bein wieder ab und kommen zurück in die Ausgangsposition. Drücken Sie die Knie nicht ganz durch und achten Sie während des Bewegungsablaufs darauf, den Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule und den Rücken gerade zu halten. Wechseln Sie nun die Seite.

Variante 1: Um die Übung zu vereinfachen, stellen Sie in der Ausgangsposition ein Bein eine Schrittlänge nach vorn auf. Sie können sich auch an einer Stuhllehne oder einem anderen stabilen Gegenstand festhalten.
Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße, gehen Sie so tief, bis beide Knie 90 Grad gebeugt sind und das hintere Knie fast den Boden berührt. Achten Sie wieder darauf, dass das vordere Knie über der Ferse und Ihr Rücken gerade bleibt. Drücken Sie die vordere Ferse fest in den Boden, spannen Sie die Gesäßmuskeln an und kommen Sie zurück in die Ausgangsposition, ohne die Knie ganz durchzudrücken.

Variante 2: Die Übung wird noch einfacher, wenn Sie den Ausfallschritt mit einem Fuß auf einer Stufe oder einem niedrigen Tisch ausführen. Dann arbeiten Sie sich langsam an den Ausfallschritt auf dem Boden heran.

Variante 3: Wenn Sie genug Platz haben, können Sie die Ausfallschritte auch nach vorn gehend ausführen. Statt das linke Bein wieder nach hinten abzustellen, machen Sie mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorn, sodass Sie wieder aufrecht stehen, und beginnen jetzt mit dem rechten Bein den Ausfallschritt. Führen Sie so viele Wiederholungen wie möglich aus.

Ausfallschritt nach hinten

Sie beginnen wie beim Ausfallschritt. Statt einen Schritt nach vorn, machen Sie nun einen großen Ausfallschritt nach hinten und fahren im Bewegungsablauf fort, wie eben beschrieben. Stoßen Sie sich dann, um wieder in die Ausgangsposition mit geschlossenen Beinen zu kommen, mit dem hinteren Fuß ab und machen Sie einen Schritt nach vorn.

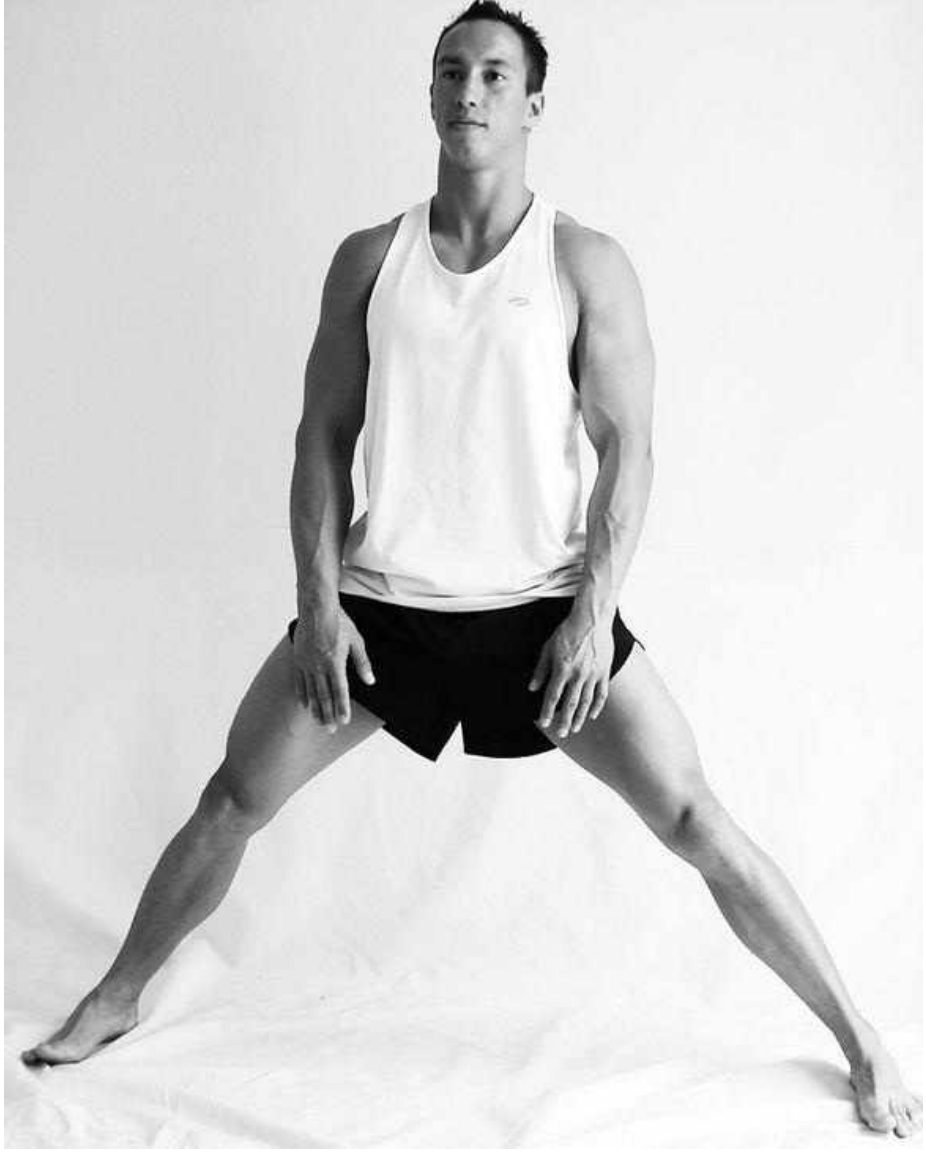
Wollen Sie einen Gang zulegen? Versuchen Sie, Wasserflaschen, Sandsäcke oder etwas anderes Schweres in den Händen zu halten. Die gestreckten Arme lassen Sie dabei seitlich eng am Körper.
Sie können sich ebenso einen schweren Rucksack umhängen. Auch ein relativ geringes Gewicht erschwert die Balance und lässt die Muskeln stärker arbeiten.
Noch anstrengender und schwieriger wird es, wenn Sie die Gegenstände mit gestreckten Armen über Kopf halten.

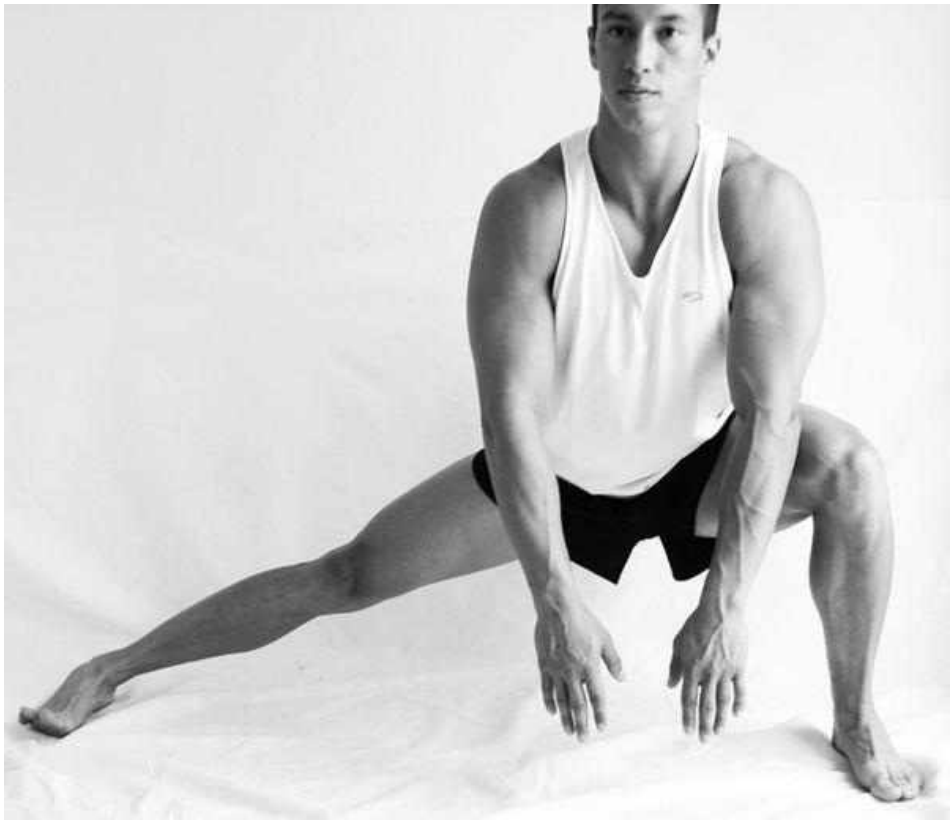
Seitlicher Ausfallschritt

***Quadrizeps, Gesäß, Hüftbeuger, Ischiocrurale Gruppe* (2–4)**

Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Füßen aufrecht hin und drehen Sie die Fußspitzen nur ganz leicht nach außen. Positionieren Sie die Hände jeweils links und rechts vor der Hüfte. Ihr Oberkörper ist aufrecht, der Blick nach vorn gerichtet.
Machen Sie nun mit dem linken Bein einen großen Schritt zur Seite, sodass Sie in einer weiten Grätsche sind, und gehen Sie, sobald Ihr linker Fuß den Boden berührt, tief. Dabei verlagern Sie das Gewicht auf den linken Fuß und beugen das linke Knie so weit, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Achten Sie darauf, dass das Knie über der Ferse bleibt! Ihr Oberkörper sollte sich nur ein kleines Stück nach vorn neigen, während Sie das Gesäß nach hinten schieben, um die Balance zu halten. Das rechte Bein bleibt

gestreckt und die Fußsohle auf dem Boden.
Während der Bewegung ist der Rücken gerade und die Bauchmuskeln sind angespannt. Die Arme sind immer noch gestreckt vor den Hüften positioniert.
Halten Sie die Muskelanspannung im linken Bein für zwei Sekunden, anschließend drücken Sie sich mit dem linken Fuß vom Boden ab und kommen wieder in die Ausgangsposition zurück.
Falls Sie die Balance verlieren sollten, machen Sie einen kleineren Schritt.
Absolvieren Sie mit dem linken Bein so viele Wiederholungen wie möglich, dann wechseln Sie die Seite.
Diese Übung ist eine der wenigen, die Bewegungen zur Seite trainiert, und großartig, um genügend Kraft für die Kniebeugen auf einem Bein aufzubauen.





Variante: Sie können den seitlichen Ausfallschritt auch mit weit geöffneten Beinen wie auf dem zweiten Foto beginnen. Schließen Sie anschließend nicht die Beine, sondern beugen Sie abwechselnd die Knie, bis Sie Ihren Satz beendet haben.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Tragen Sie einen vollgepackten Rucksack. Das erschwert die Ausführung.

Iron Mike

***Quadrizeps, Gesäß, Hüftbeuger, Ischiocrurale Gruppe, Balance* (3)**

Sie beginnen in der tiefsten Position eines normalen Ausfallschritts, beide Beine sind im 90-Grad-Winkel gebeugt. Der vordere linke Fuß steht fest auf dem Boden und das Knie ist direkt über der Ferse positioniert. Das hintere rechte Knie befindet sich ein paar Zentimeter über dem Boden. Die Hände liegen am Hinterkopf an. Halten Sie den Rücken gerade, den Kopf aufrecht und die Schultern gestrafft.
Aus dieser Position stoßen Sie sich nun hauptsächlich mit dem vorderen Fuß ab und springen so hoch in die Luft, dass Sie die Beine wechseln können. Jetzt ist das rechte Bein vorn, das linke hinten. Beide Knie sind im 90-Grad-Winkel gebeugt. Natürlich landen Sie nicht direkt in dieser Position, aber sobald Ihre Füße den Boden berühren, senken Sie sich ab.
Absolvieren Sie so viele Wiederholungen, bis Sie keine Kraft mehr zum Springen haben.
Beim ersten Mal wird es Ihnen wahrscheinlich schwerfallen, nicht das Gleichgewicht zu verlieren. Das Tolle an der Übung ist jedoch, dass Sie gleichzeitig Ihre stabilisierenden Muskeln stärken.

Variante: Versuchen Sie, die Übung auf den Fußballen auszuführen. Das fordert nicht nur die Waden stärker, sondern verbessert auch Beinkraft und Balance.

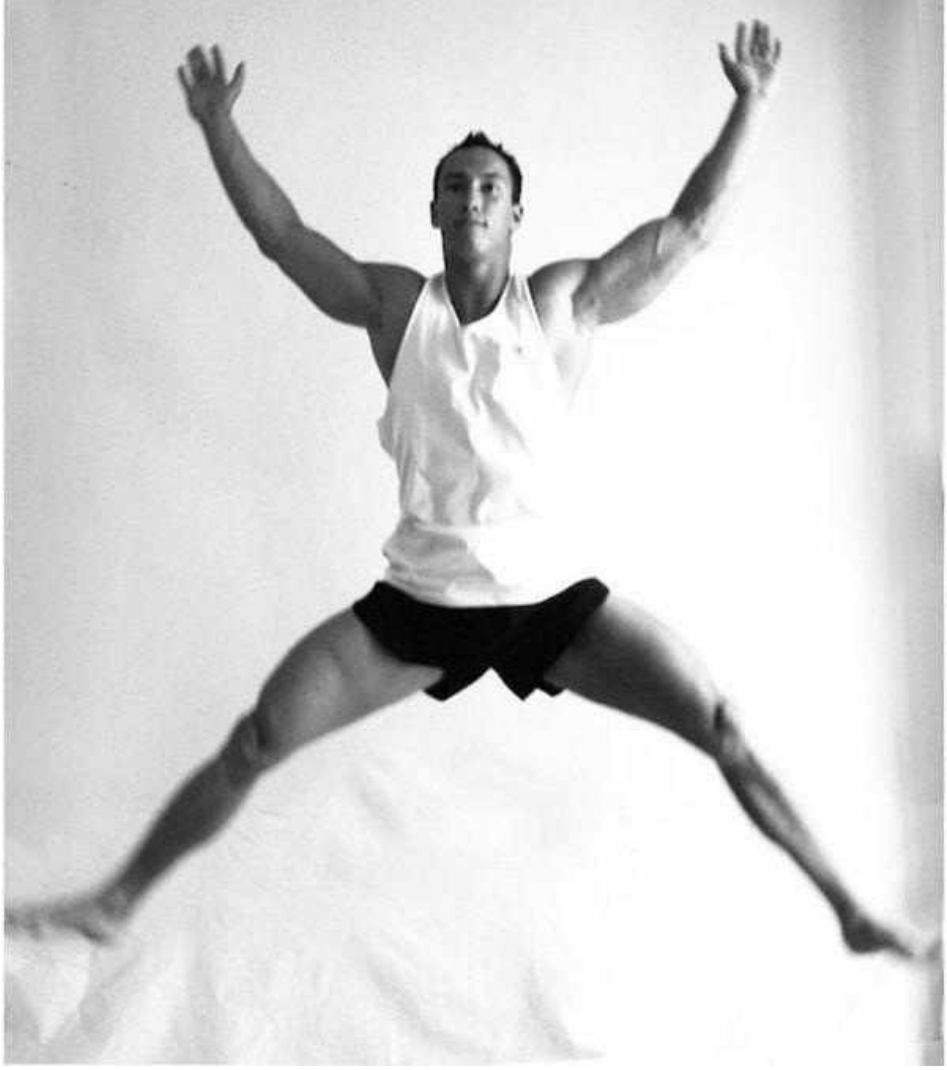
Gesprungene Kniebeuge

Quadrizeps, Gesäß, Hüftbeuger, Ischiocrurale Gruppe, Waden **(1)**

Diese Variante der Kniebeuge wird ähnlich wie der nachfolgende Sternsprung ausgeführt, ist jedoch etwas einfacher: Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Gehen Sie in die Kniebeuge, so tief Sie können, und setzen Sie die Hände rechts und links von Ihren Füßen auf dem Boden auf. Jetzt springen Sie so hoch wie möglich in die Luft und strecken Ihren gesamten Körper. Nehmen Sie dabei auch die Arme gestreckt über Kopf. Landen Sie anschließend wieder so sanft wie möglich und wiederholen Sie die Übung.

Sternsprung

Quadrizeps, Gesäß, Hüftbeuger, Ischiocrurale Gruppe, Waden **(2)**



Diese gemeine Übung wird sehr gern bei den Aufnahmeprüfungen für die Spezialkräfte der Armee gemacht.
Sie beginnen in der tiefsten Position der Sumo-Kniebeuge: Ihre Füße sind mehr als schulterbreit geöffnet, die Fußspitzen etwa im 30-Grad-Winkel nach außen gedreht und Ihre Fußsohlen fest auf dem Boden. Das Gesäß befindet sich ein paar Zentimeter über dem Boden. Der Rücken ist gerade, die Schultern sind gestrafft, Ihr Blick geht schräg nach vorn zum Boden. Platzieren Sie die Hände direkt vor sich zwischen den Füßen auf dem Boden.
Springen Sie nun mit voller Kraft in die Luft und strecken Sie dabei Arme und Beine so weit wie möglich zu den Seiten aus. Dann landen Sie wieder sanft in der Ausgangsposition.
Achten Sie beim Landen unbedingt darauf, sich von den Fußballen zu den Fersen hin abzurollen und nicht mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden zu landen, schon gar nicht mit den Fersen. Für den Bruchteil einer Sekunde berühren als Erstes die Zehenspitzen den Boden, dann rollen Sie den Fuß ab, gehen als Nächstes in die Kniebeuge und setzen als Letztes die Hände ab.

Variante: Wenn Sie die Fersen überhaupt nicht absetzen, trainieren Sie Ihre Waden und die Balance stärker.

Seitsprung

Quadrizeps, Ischiocrurale Gruppe, Gesäß, Hüftbeuger, Waden **(2–4)**

Eine tolle Übung, um die Explosivkraft zu trainieren. Springen Sie einfach von links nach rechts über einen Gegenstand, so schnell Sie können. Versuchen Sie, während des Sprungs und bei der Landung die Beine nur hüftbreit geöffnet zu lassen. Die Zehenspitzen zeigen nach vorn oder sind nur leicht nach außen gedreht.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Springen Sie zuerst so lange auf einem Bein hin und her, bis Sie nicht mehr können, dann wechseln Sie die Seite. Anschließend führen Sie die Sprünge mit beiden Beinen aus. Am sichersten ist es, wenn Sie als Hindernis ein kleines Kissen oder einfach nur zwei Schuhe oder Socken, die ungefähr 30 Zentimeter voneinander entfernt sind, verwenden. Bei einem höheren Gegenstand wie einer Kiste laufen Sie Gefahr, bei den letzten Wiederholungen zu stolpern und sich so zu verletzen.

Power für die Hüften

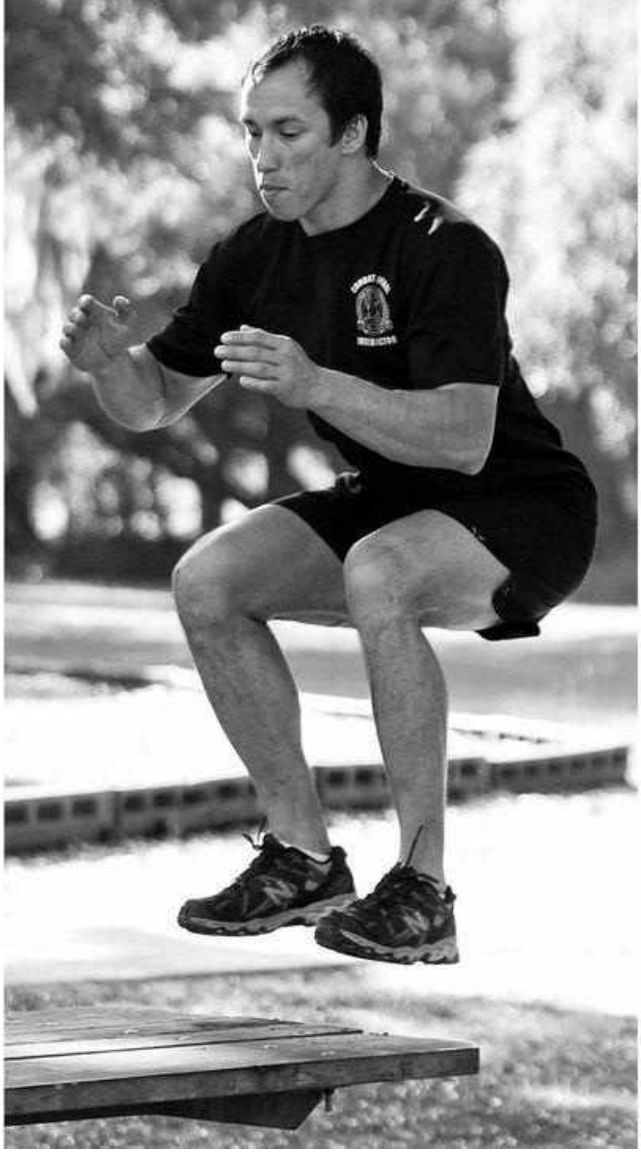
Bei den meisten Trainingsprogrammen mit dem eigenen Körpergewicht kommt die Explosivkraft oft zu kurz. Hier stelle ich Ihnen dafür ein paar tolle Übungen vor.
Sie fördern die Entwicklung schnell zuckender Muskelfasern (engl. fast twitch), die eine viermal höhere Kraft besitzen als langsam zuckende Muskelfasern (engl. slow twitch), die für die Ausdauerleistung zuständig sind.

Kistensprung

Quadrizeps, Ischiocrurale Gruppe, Gesäß, Hüftbeuger, unterer Rücken, Waden **(1–4)**

Wählen Sie einen Gegenstand, auf den Sie springen können, beispielsweise Treppen, stabile Kisten oder einen Tisch. Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Füßen vor den Gegenstand, kommen Sie in eine halbe oder viertel Kniebeuge und springen Sie mit Schwung hinauf. Achten Sie darauf, dass Sie die Füße so hoch wie möglich ziehen und genug Abstand zum Gegenstand halten.
Steigen Sie vom Gegenstand wieder herunter, indem Sie abwechselnd Ausfallschritte nach hinten ausführen, um wieder in die Ausgangsposition zu kommen.
Wenn Sie für die Übung eine Treppe gewählt haben, können Sie, sobald Sie mehr Kraft aufgebaut haben, von einer Stufe zur nächsten springen – eine tolle Möglichkeit, Ihre Fortschritte zu prüfen. Natürlich wird die Übung schwieriger, je höher der Gegenstand ist. Versuchen Sie jedoch immer, Ihren höchstmöglichen Sprung auszuführen, auch wenn er höher sein sollte als Ihr gewählter Gegenstand.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Versuchen Sie den Sprung einbeinig! Das verbessert nicht nur die Kraft, sondern trainiert auch Balance und Koordination.



Sprung aus der vollen Kniebeuge

Gehen Sie mit schulterbreit geöffneten Füßen in die tiefste Kniebeuge, bis Ihr Gesäß fast die Fersen berührt. Die Fersen bleiben dabei auf dem Boden. Halten Sie die Arme vor der Brust verschränkt. Beginnen Sie langsam und legen Sie während der Übung an Tempo zu, bis Sie fast abheben wie eine Rakete und höher springen als der Gegenstand, auf dem Sie landen.

Sprung aus der halben Kniebeuge

Nehmen Sie einen schulterbreit geöffneten Stand ein und gehen Sie so tief, bis Ihre Oberschenkel parallel zum Boden sind.

Sprung aus der viertel Kniebeuge

Beginnen Sie den Sprung aus dem Stand. Dabei sind Ihre Knie nur etwa im 45-Grad-Winkel gebeugt.

Tiefensprung

Springen Sie von einem Gegenstand hinunter und sofort wieder hinauf. Die Höhe des Gegenstands sollte zwischen 15 und 60 Zentimeter liegen. Das Wichtige an diesem Sprung ist, dass Ihre Füße den Boden nur für den Bruchteil einer Sekunde berühren sollten. Wenn Ihr Gegenstand so hoch ist, dass Sie mehr als eine Zehntelsekunde am Boden bleiben müssen, suchen Sie sich eine niedrigere Fläche. Ein paar wenige Sätze mit acht bis zwölf Wiederholungen genügen.
Das ist eine tolle Übung, um den senkrechten Sprung zu üben. Mit dem Tiefensprung lernt Ihr Körper, Energie schnell und effizient umzukehren – und das ist die wichtigste Voraussetzung für das Springen. Diese Übung ist ziemlich anstrengend und verbraucht relativ viel Kraft. Deshalb ist sie nicht für Anfänger geeignet.

Einbeinige Kniebeuge mit Sprung

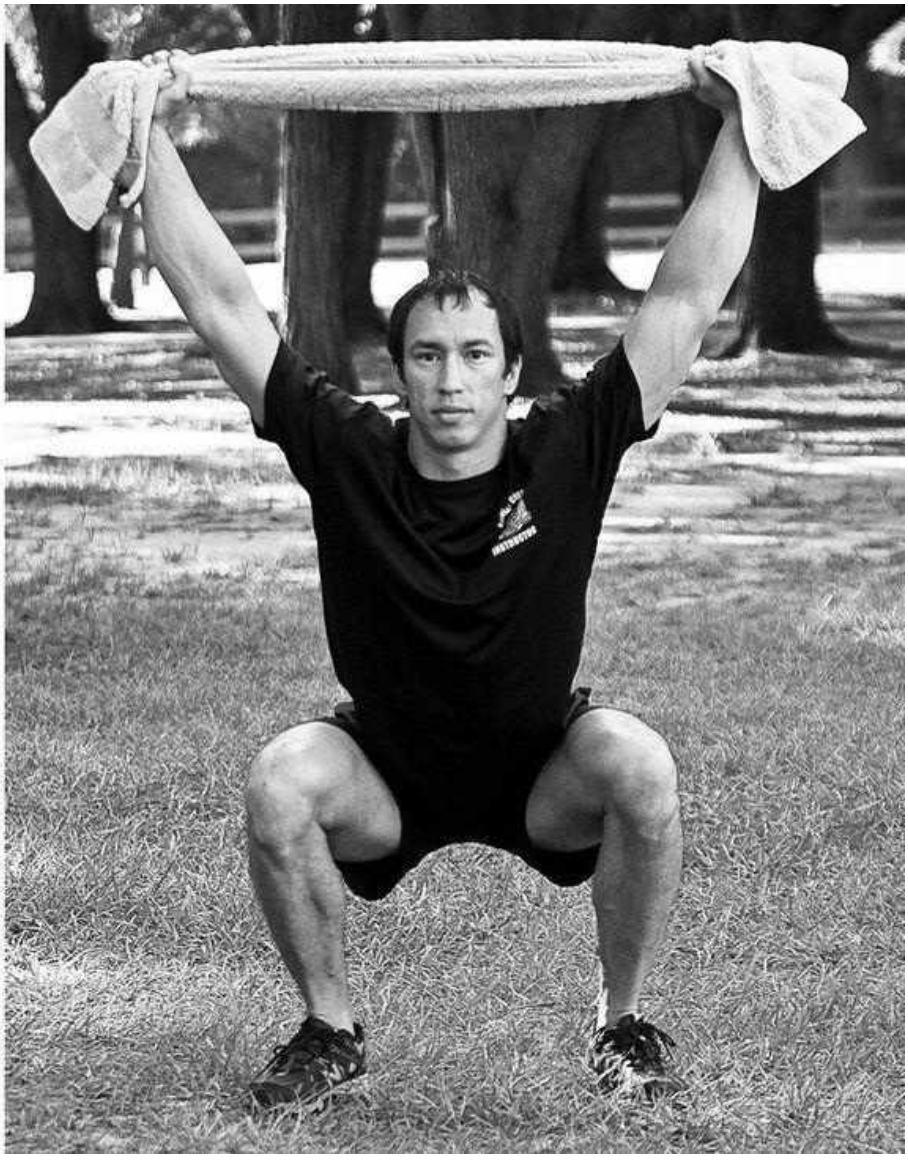
Beenden Sie eine einbeinige Kniebeuge (Seite 133) mit einem Sprung und landen Sie auf beiden Füßen. Dann wiederholen Sie.

Rumänisches Kreuzheben auf einem Bein mit Sprung

Beenden Sie die das rumänische Kreuzheben auf einem Bein (Seite 108) mit einem Sprung. Landen Sie auf beiden Füßen und wiederholen Sie dann die Übung.

Überkopfkniebeuge

***Quadrizeps, Ischiocrurale Gruppe, Gesäß, Hüftbeuger, unterer Rücken, Rückenstrecker, Schulter* (3)**



Beginnen Sie mit einem Handtuch. Fassen Sie es mehr als schulterbreit mit gestreckten Armen an den Enden und halten Sie es straff gespannt über den Kopf. Sie können auch einen Besenstiel nehmen und so tun, als ob Sie den Gegenstand auseinanderreißen wollten. Ziehen Sie dabei die Schultern nach hinten unten, also weg von den Ohren, damit Ihre Rückenstrecker angespannt werden und Sie so den Oberkörper stabilisieren und für eine gute Balance sorgen können.
Öffnen Sie die Füße mehr als schulterbreit, drehen Sie die Fußspitzen etwa im 30-Grad-Winkel nach außen und gehen Sie jetzt in eine tiefe Kniebeuge. Ihre Knie sollten in dieselbe Richtung wie die Fußspitzen zeigen, jedoch nicht über diese hinausragen. Die Fersen bleiben fest auf dem Boden. Ihre Oberschenkel sind in der tiefsten Position parallel zum Boden.
Diese Übung erfordert etwas mehr Training als die meisten anderen, da Sie eine gute Balance und Beweglichkeit brauchen, um einen Gegenstand über dem Kopf zu halten, während Sie in der tiefsten Position der Kniebeuge sind.

Wenn Sie mit der Übung vertrauter sind und Ihre Beweglichkeit zunimmt, greifen Sie immer enger, bis Sie einen schweren Gegenstand, beispielsweise eine Kiste oder sogar einen vollgepackten Rucksack, über den Kopf halten können.
Mit der Überkopfkniebeuge verbessern Sie die Technik der Kniebeuge, fördern die Beweglichkeit der Schultern und steigern die Kraft im Schultergürtel.

Gestreckte Kniebeuge

Quadrizeps, Ischiocrurale Gruppe, Gesäß, unterer Rücken, Hüftbeuger, Rückenstrecker, Deltoideus, Trizeps **(3)**

Nehmen Sie einen Gegenstand, beispielsweise einen vollgepackten Rucksack, und halten Sie ihn mit gebeugten Armen vor der Brust. Gehen Sie in eine tiefe Kniebeuge und senken Sie dabei das Gesäß so weit wie möglich ab. Achten Sie darauf, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen.
Kommen Sie nun in den Stand und heben Sie dabei in einer fließenden Bewegung den Gegenstand mit gestreckten Armen über den Kopf.
Senken Sie anschließend den Gegenstand wieder ab und kommen Sie in einer ebenso fließenden Bewegung zurück in die tiefe Kniebeuge.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Versuchen Sie, am höchsten Punkt der Bewegung in die Luft zu springen! Achten Sie darauf, sanft auf den Fußballen zu landen, und kommen Sie dann wieder in die Kniebeuge.

Bulgarische Kniebeuge

Quadrizeps, Ischiocrurale Gruppe, Gesäß **(2–4)**

Diese Übung ähnelt dem normalen Ausfallschritt, aber mit einem sehr effektiven Unterschied: Die Fußspitze des hinteren Beins liegt erhöht auf einem Stuhl oder Bett. Wenn Sie ohne Schuhe trainieren, legen Sie ein Kissen unter den Fuß. Stellen Sie sich so weit vom Gegenstand entfernt auf, dass das hintere Bein gestreckt ist.
Trainieren Sie dabei Ihr Gleichgewicht und halten Sie sich nicht fest. Diese Übung kräftigt zwar beide Beine, aber achten Sie darauf, sich hauptsächlich mit dem vorderen Bein nach oben zu drücken. Die Bulgarische Kniebeuge ist eine tolle Vorbereitung für die Kniebeugen auf einem Bein.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Führen Sie die Übung mit einem schweren Rucksack aus. Hier eine schwierigere Variante, bei der Sie auch die Schultern trainieren: Halten Sie einen vollgepackten Rucksack mit gestreckten Armen zuerst vor der Brust – später dann über dem Kopf –, stemmen Sie ihn am tiefsten Punkt der Kniebeuge über den Kopf und senken Sie ihn anschließend wieder ab. Wenn Sie das beherrschen, wird es Zeit für die einbeinige Kniebeuge.

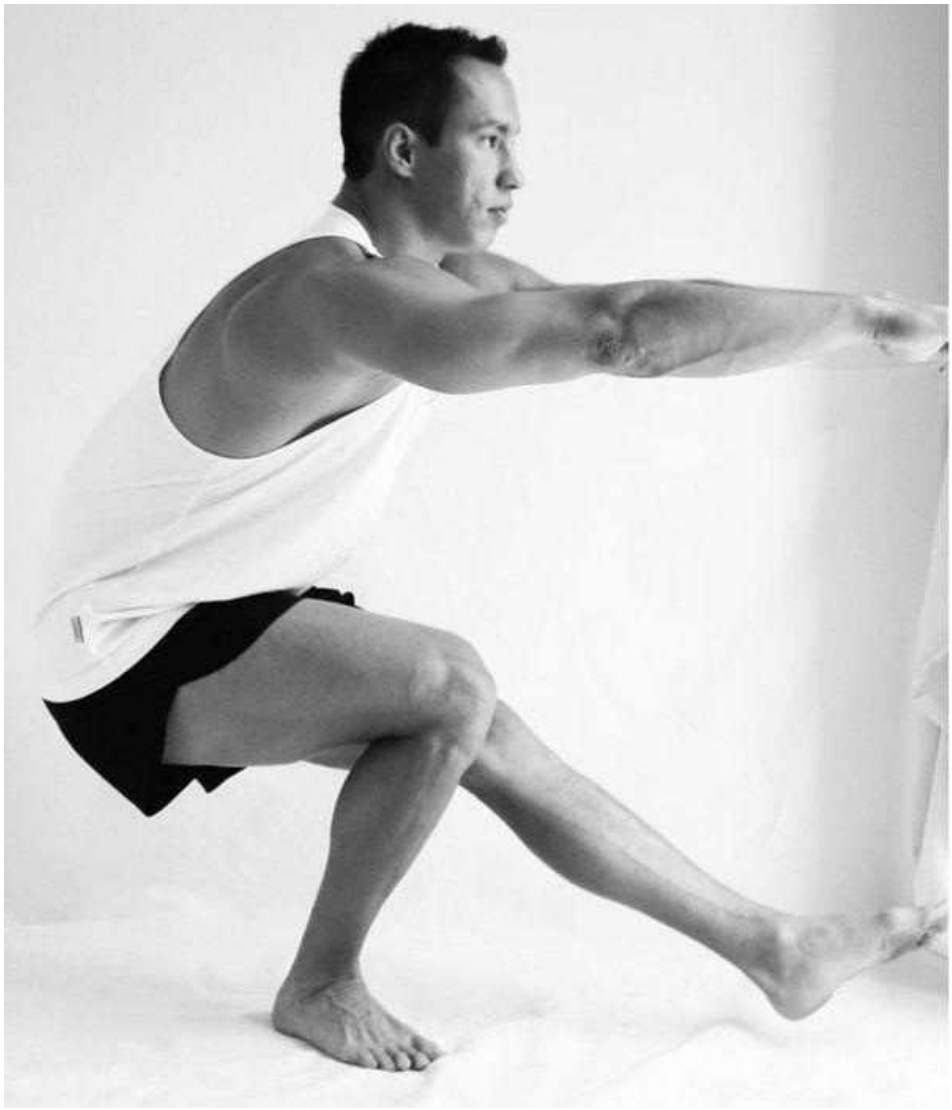
Einbeinige Kniebeuge

Quadrizeps, Ischiocrurale Gruppe, Gesäß, unterer Rücken, Hüftbeuger **(4)**

Das ist die wahrscheinlich weltbeste Übung für Kraft in Beinen und Gesäßmuskeln. Sie trainiert alles, was für die Fitness wichtig ist: Kraft, Koordination, Balance und Ausdauer. Und mit ein bisschen Kreativität können Sie die Übung endlos variieren.
Stellen Sie sich auf den rechten Fuß und heben Sie Ihr linkes Bein gestreckt nach vorn an. Halten Sie sich mit der linken Hand an einer Stuhllehne oder einem anderen, etwa hüfthohen Gegenstand fest, um das Gleichgewicht zu bewahren. Der Rücken ist gerade, Ihr Blick ist nach vorn gerichtet.
Beugen Sie nun das rechte Bein und gehen Sie so tief, bis der rechte Oberschenkel parallel zum Boden ist. Dabei neigen Sie den Oberkörper nach vorn und schieben die Schultern über die Knie hinaus. Der linke Fuß bleibt währenddessen angehoben. Das rechte Knie bleibt über dem Mittelfuß. Achten Sie auf den geraden Rücken.
Drücken Sie sich anschließend nur mit der Kraft Ihres rechten Beins wieder nach oben. Halten Sie sich nur fest, um das Gleichgewicht zu bewahren, und nicht, um sich mithilfe der abgestützten Hand hochzuschieben. Strecken Sie das rechte Knie am höchsten Punkt nicht ganz durch.
Absolvieren Sie so viele Wiederholungen wie möglich, wechseln Sie dann die Seite.

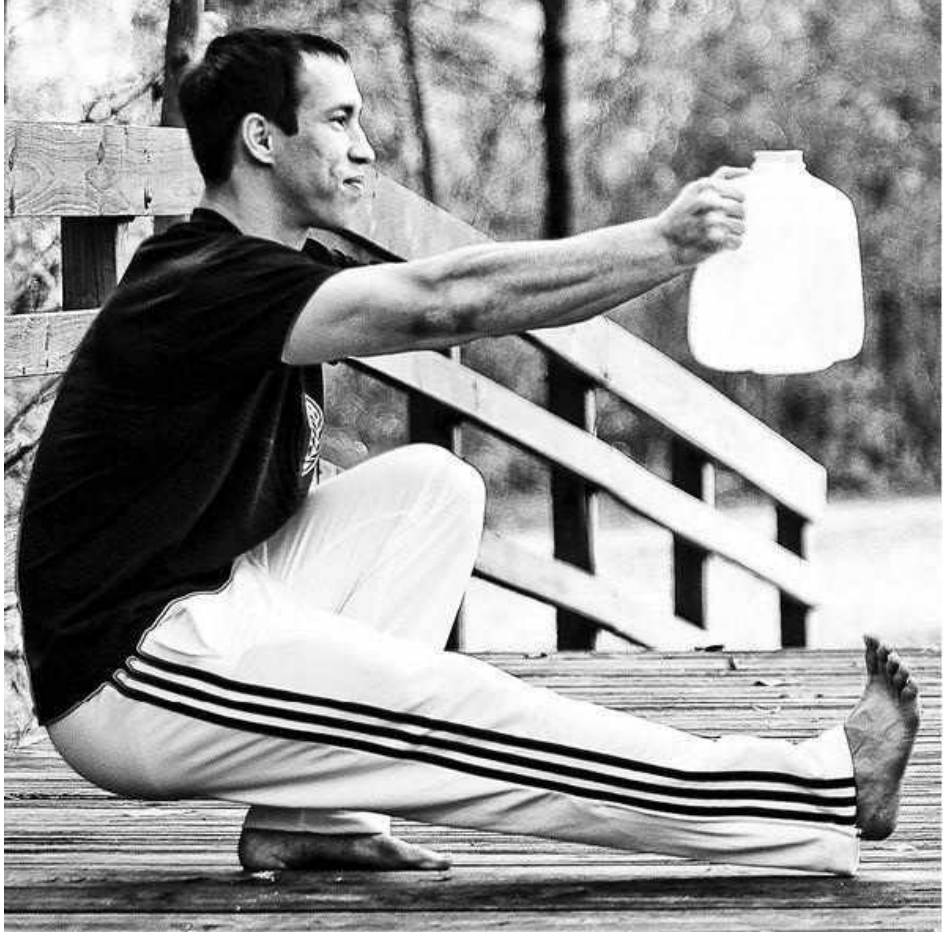
Variante 1: Um diese Übung zu vereinfachen, setzen Sie sich auf eine niedrige Fläche, etwa einen Couchtisch, und stehen Sie von dort auf. Jetzt stehen Sie auf einem Bein. Setzen Sie sich dann wieder langsam hin und stemmen Sie sich wieder nach oben. Je höher die Fläche, desto einfacher wird die Übung. Je stärker Sie werden, desto niedriger wählen Sie die Fläche, bis Sie schließlich fast auf dem Boden sitzen und auf einem Bein mit Schwung wieder nach oben kommen können. Dann wird die einbeinige Kniebeuge zur einfachsten Sache der Welt.

Variante 2: Versuchen Sie, die einbeinige Kniebeuge auszuführen, indem Sie ein Bein angewinkelt nach hinten statt nach vorn anheben. Senken Sie sich ab, bis das Knie des hinteren Beins fast den Boden berührt. Dabei müssen Sie Ihren Oberkörper weit nach vorn neigen und die Arme nach vorn strecken, um das Gleichgewicht zu halten.



Wollen Sie einen Gang zulegen? Lassen Sie den Stuhl los! Halten Sie sich nicht mehr fest, sondern strecken Sie die Arme nach vorn aus, um das Gleichgewicht zu halten. Diese Übung kräftigt Beine und Gesäß wie keine andere und verbessert außerdem die Balance enorm.

Pistole



Wollen Sie einen Gang zulegen? Dann versuchen Sie die Pistole. Senken Sie Ihr Gesäß bis auf Höhe der Ferse des belasteten Beins ab. Kommen Sie langsam und kontrolliert tief, aber so schnell und kraftvoll wie möglich nach oben.
Wenn Ihre Fußgelenke und Hüftbeuger noch nicht beweglich genug sind, schieben Sie einen flachen Gegenstand (etwa so dick wie ein Flip-Flop) unter die Ferse.
Sie können die Übung noch schwieriger machen, indem Sie mit beiden Händen und gestreckten Armen ein Gewicht vor der Brust halten, beispielsweise Wasserflaschen oder einen mit Steinen gefüllten Rucksack – lassen Sie Ihre Fantasie spielen und diese großartige Übung wird nie aufhören, Sie stärker zu machen.

Variante 1: Es gibt noch eine andere tolle Art, die Pistole auszuführen, besonders, wenn Sie aufgrund mangelnder Beweglichkeit Probleme haben, ein Bein gerade vor sich auszustrecken: Wählen Sie einen sehr stabilen Tisch, einen Küchentresen oder einen anderen hüfthohen Gegenstand aus, der Ihr Gewicht halten kann. Stellen Sie sich so darauf, dass die Innenseite eines Fußes direkt an der Kante ist. Während Sie nun die Kniebeuge ausführen, hängt das andere Bein gestreckt nach unten. Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe nach vorn aus und gehen Sie so tief, bis Ihr Gesäß fast die Oberfläche berührt. Diese Variante bietet Ihnen einen größeren Bewegungsspielraum als die klassische Ausführung und Sie bauen großartig Muskeln auf.

Variante 2: Wenn Sie diese Übung noch schwieriger haben möchten und Ihre Balance wirklich herausfordern wollen, fassen Sie im Stand mit der Hand das Fußgelenk des nach hinten angewinkelten Beins, so als ob Sie den Oberschenkel dehnen wollten. Die Ferse berührt dabei fast das Gesäß, die Oberschenkel sind parallel. Strecken Sie den anderen Arm auf Schulterhöhe nach vorn.
Dann beugen Sie das Standbein und gehen so tief, bis das Knie des nach hinten angewinkelten Beins den Boden leicht berührt (wenn Sie nicht auf einem Teppich trainieren, legen Sie ein Kissen oder ein Handtuch auf den Boden).
Ihre Beinmuskulatur wird noch kräftiger, indem Sie auf dem Weg nach oben zwei kurze Pausen einlegen: Ist Ihr Oberschenkel etwas tiefer als parallel zum Boden, halten Sie diese Position und zählen Sie langsam bis fünf. Ist Ihr Oberschenkel etwas höher als parallel zum Boden, pausieren Sie nochmals für fünf Sekunden. Dann stemmen Sie sich ganz nach oben. Diese beiden Positionen trainieren die Beinmuskeln optimal und bringen Ihre Kraft auf ein ganz neues Level. Versuchen Sie, bei der Übung ein schweres Gewicht vor Ihrer Brust zu halten, und absolvieren Sie nur eine Wiederholung pro Bein.

Variante 3: Beenden Sie jede einbeinige Kniebeuge mit einem Sprung. Die Kniebeuge und der Sprung gehen fließend ineinander über. Landen Sie sanft auf dem anderen Bein, rollen Sie die Fußsohle vom Fußballen her ab und absolvieren Sie die Kniebeuge mit Sprung auf diesem Bein. Dann wechseln Sie wieder die Seite und so weiter. Auch hier können Sie versuchen, auf einen Gegenstand, zum Beispiel auf ein dickes Buch, zu springen.

Sissy-Kniebeuge

Quadrizeps, Ischiocrurale Gruppe, Gesäß **(3–4)**

Lassen Sie sich vom Namen nicht täuschen. Glauben Sie mir, die Übung ist nichts für kleine Mädchen!
Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Füßen aufrecht vor einen Gegenstand, an dem Sie sich mit einer Hand ungefähr auf Hüfthöhe festhalten können. Dann beugen Sie nur die Knie, lehnen sich mit dem Oberkörper weit zurück und senken sich ab, bis das Gesäß die Fersen berührt. Dabei heben Sie die Fersen so weit an, bis Sie nur noch auf den Fußspitzen sind. Entscheidend ist, dass Rücken und Oberschenkel während des Tiefgehens eine gerade Linie bilden und die Hüften nicht gebeugt werden. Dann kehren Sie die Bewegung um und drücken sich wieder nach oben in den aufrechten Stand, wobei Oberschenkel und Rücken in einer geraden Linie bleiben. Alle Muskeln zwischen Waden und Gesäß arbeiten.
Diese Übung ähnelt der des Beinstreckens mit dem Unterschied, dass hier mehr Muskeln aktiviert werden.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Halten Sie einen schweren Gegenstand mit der freien Hand vor der Brust oder tragen Sie einen schweren Rucksack.

Wollen Sie wirklich einen Gang zulegen? Versuchen Sie diese Übung auf einem Bein! Strecken Sie ein Bein nach vorn aus, halten Sie es ein paar Zentimeter über dem Boden. Um das Gleichgewicht zu halten, müssen Sie sich an zwei Gegenständen links und rechts von Ihnen in Hüfthöhe festhalten, beispielsweise an zwei Stuhllehnen.

Wadenheben

***Waden* (1–4)**

Stellen Sie sich mit einem Bein so auf die Kante einer Treppenstufe oder einen anderen stabilen Absatz – einen Couchtisch, den Rand einer Badewanne, die unterste Sprosse einer Leiter oder auch auf ein dickes Buch –, dass nur Ihr Fußballen auf dem Absatz ist. Stützen Sie sich nur ganz leicht an der Wand oder einem Geländer ab. Das andere Bein halten Sie leicht angewinkelt oben.
Senken Sie nun die Ferse in Richtung Boden ab, bis Ihre Wade maximal gedehnt ist. Ihr Knie ist dabei nur ganz leicht gebeugt. Halten Sie die Position am tiefsten Punkt für eine Sekunde und drücken Sie sich dann wieder so weit wie möglich nach oben. Halten Sie auch die höchste Position für eine Sekunde.

Variante 1: Wenn Sie nicht mehr genug Kraft haben, um die komplette Bewegung auszuführen, machen Sie zehn dynamische Teilwiederholungen, ohne in die höchste und tiefste Position zu kommen. Dann wechseln Sie die Seite.

Variante 2: Um die Innenseite der Wade stärker zu trainieren, drehen Sie die Fußspitze leicht nach außen. Wenn Sie sie leicht nach innen drehen, liegt der Schwerpunkt auf der Außenseite der Wade.

Variante 3: Wenn Sie den oberen Teil der Wade stärker trainieren wollen (den Zwillingswadenmuskel *Gastrocnemius*) – besonders Frauen, die schön geformte Waden, aber keine dicken Fußgelenke haben möchten –, konzentrieren Sie sich bei den Teilwiederholungen auf die obere Hälfte der Bewegung: Sie beginnen so, dass der Fuß waagerecht ist, und drücken sich dann nach oben.
Wenn Sie den unteren Teil der Wade stärker trainieren (den Schollenmuskel *Soleus*) und damit insgesamt den Wadenumfang vergrößern wollen (weil der Schollenmuskel sich unter dem Wadenmuskel von der oberen Wade bis zum Knöchel erstreckt), konzentrieren Sie sich bei den Teilwiederholungen auf den unteren Teil der Bewegung: Beginnen Sie mit der Ferse in der tiefsten Position und drücken Sie sich so weit wie möglich nach oben.

Variante 4: Wenn die Übung auf einem Bein anfangs noch zu schwierig ist, führen Sie sie auf beiden Beinen aus.

Wollen Sie Ihre Waden optimal trainieren?

Beginnen Sie auf der untersten Stufe einer Treppe. Absolvieren Sie mit jedem Fuß einen Satz und gehen Sie dann eine Stufe höher. Führen Sie jetzt den zweiten Satz aus und gehen Sie eine weitere Stufe höher. Bewegen Sie sich auf diese Weise zehn Stufen ohne Pause nach oben, haben Sie Ihre Waden für eine Woche genug trainiert. Sie werden es am nächsten Tag spüren, wenn Ihre Waden beginnen, eine neue Form anzunehmen.

Variante 5: Wenn Ihre Muskeln sich zu sehr an das Wadenheben gewöhnt haben und nicht mehr so gut auf die Übung reagieren, können Sie auch **gebeugtes Wadenheben** trainieren. Dafür beugen Sie sich aus der Hüfte heraus etwa im 90-Grad-Winkel nach vorn und stützen sich mit den Händen oder den Unterarmen (wie abgebildet) leicht ab, beispielsweise an einer Stuhllehne, einem Geländer oder den höheren Treppenstufen. Dabei strecken Sie Ihr Gesäß weit nach hinten.
Sie können den unteren Teil der Wade besonders trainieren, wenn Sie die Knie während der Bewegung gebeugt lassen. Ober- und Unterschenkel bilden einen etwas größeren Winkel als 90 Grad. Achten Sie aber darauf, die Knie immer im selben Winkel gebeugt zu halten, denn hier sollen nicht die Oberschenkel trainiert werden.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Füllen Sie einen Rucksack mit Büchern, Sand oder Steinen. Wenn Sie vorgebeugtes Wadenheben trainieren, kann sogar jemand rittlings auf Ihren Hüften sitzen. Ich habe einen alten Rucksack, der immer mit Steinen gefüllt ist, und einen alten 18-Liter-Kanister mit sicherem Verschluss, der immer voll Wasser ist. Wenn ich den Kanister halte und zugleich den Rucksack trage, trainiere ich nicht nur meine Waden, sondern auch Unterarme, Schultern und Trapezmuskeln. Ich fange normalerweise auf dem linken Bein an und mache ein paar Sätze normales Wadenheben mit Rucksack und Kanister. Dann stelle ich den Kanister ab, neige mich vor, beuge das Knie und mache zehn vorgebeugte Wadenheber, um die unteren Waden zu trainieren. Zum Schluss richte ich mich auf und absolviere nochmals zehn normale Wadenheber ohne Kanister. Dann schnappe ich mir wieder den Kanister, wechsle das Bein und wiederhole alles auf der anderen Seite. Jetzt geht es eine Stufe höher! Ich mache sieben Stufen – danach geht absolut nichts mehr. Meine Waden sind erledigt.

Hochintensitätssätze für die Waden

Absolvieren Sie vier Sätze mit je fünf Minuten hochintensiv. Ich trage dabei einen schweren Rucksack und beginne auf dem linken Fuß. Zuerst führe ich 20-Sekunden-Sätze vorgebeugtes Wadenheben mit gebeugten Knien aus und mache dazwischen zehn Sekunden Pause. Dann wechsle ich die Seite. Als Nächstes führe ich das Wadenheben aufrecht aus, um den oberen Anteil zu trainieren, und beginne wieder mit dem linken Fuß, immer noch mit Rucksack. Ich absolviere wieder fünf Minuten lang hochintensive Sätze à 20 Sekunden mit je zehn Sekunden Pause dazwischen und wechsle dann auf das rechte Bein. Das dauert nur 20 Minuten, aber Sie haben mit jedem Bein 20 Sätze ausgeführt!

Cliffhanger

***Waden* (4)**

Bei dieser Übung geht es um Gleichgewicht und Kraft. Stellen Sie sich mit einem Fuß auf die Kante einer Stufe oder eines stabilen Absatzes (der Rand einer Badewanne oder die unterste Sprosse einer Leiter sind perfekt). Nur der Fußballen und die Zehen berühren den Absatz, so, als ob Sie normales Wadenheben machen wollten. Und hier kommt der Haken: Sie dürfen sich nicht abstützen! Versuchen Sie, den Fuß ruhig zu halten und balancieren Sie so lang, wie Sie können. Sie werden spüren, wie jede Faser Ihrer Wadenmuskeln arbeitet. Je mehr Sie um das Gleichgewicht kämpfen, desto anstrengender wird es. Sie sollen sich natürlich nicht in Gefahr bringen. Es sollte etwas (eine Wand oder die Stange des Duschvorhangs) in der Nähe sein, an dem Sie sich notfalls festhalten können. Stoppen Sie die Zeit. Als ich bei fünf Minuten angekommen bin, habe ich mir zusätzlich einen schweren Rucksack (etwa 27 Kilo) umgeschnallt. Jetzt schaffe ich die Übung drei Minuten lang auf jeder Seite. So kann man das Training der Wadenmuskeln wunderbar abschließen.

Pogo-Sprung

***Waden* (2)**

Stellen Sie sich mit fast gestreckten Beinen hin, die Knie sind nicht durchgedrückt. Springen Sie aus dem Stand ein paarmal so hoch und so schnell Sie können, landen Sie jedoch auf den Fußballen, ohne dass die Fersen den Boden berühren. Das ist ein gutes Warm-up für Fortgeschrittene und die perfekte Übung für Anfänger, um Kraft in den Waden zu entwickeln.

Hüpfen

***Waden* (3)**

Stehen Sie auf einem Bein, das Knie ist nur leicht gebeugt. Springen Sie so hoch wie möglich. Holen Sie den Schwung jedoch aus dem Fußgelenk, indem Sie es beugen und sich mit aller Kraft nur mit dem Fußballen abdrücken. Achten Sie darauf, das Knie während des Springens nicht stärker zu beugen oder zu strecken. Versuchen Sie, so viele und schnelle Wiederholungen auszuführen wie möglich, wechseln Sie dann die Seite.

Schienbeinmuskeltrainer

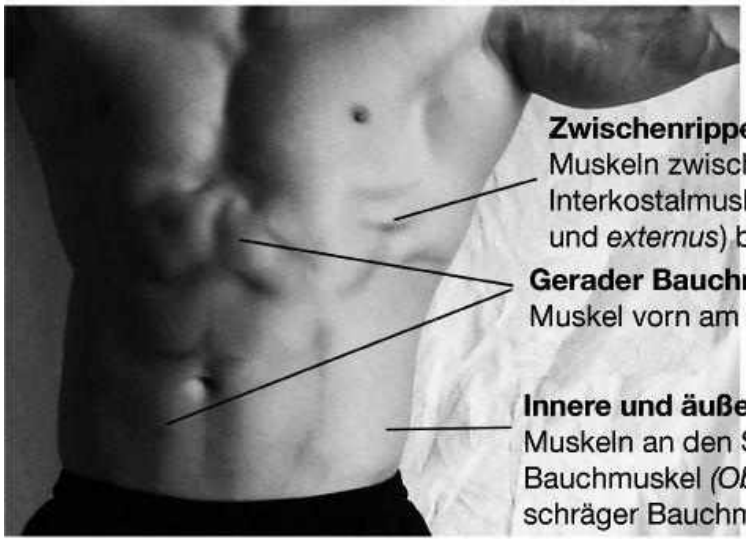
***Vorderseite des Unterschenkels* (1–4)**

Diese Muskelgruppe wird wahrscheinlich am meisten vernachlässigt, dabei ist sie sehr wichtig für das Gleichgewicht und um die Unterschenkel vollständig zu trainieren.
Stellen Sie sich statt mit den Fußballen jetzt nur mit den Fersen auf die Kante einer Stufe oder eines anderen Absatzes, beispielsweise auf ein großes Buch, den Couchtisch oder eine volle Kiste. Stützen Sie sich nur sehr leicht an einer Wand ab oder halten Sie sich an einem Geländer fest. Die Knie sind leicht gebeugt. Senken Sie nun die Fußspitzen so weit wie möglich nach unten, anschließend so weit wie möglich wieder nach oben. Das gesamte Gewicht ruht auf den Fersen, es bewegen sich nur die Füße. Führen Sie so viele Wiederholungen aus, bis Sie keine komplette Bewegung mehr schaffen.
Da wie bei allen Übungen für die Unterschenkel der Bewegungsspielraum sehr klein ist, sollten Sie immer so viele Teilwiederholungen wie möglich absolvieren, sobald Sie keine komplette Bewegung mehr schaffen.

Wollen Sie wirklich einen Gang zulegen? Lassen Sie los! Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe nach vorn, um das Gleichgewicht zu bewahren, aber stützen Sie sich nirgends ab. Das steigert die Effektivität dieser Übung um das Vielfache.
Wenn Sie 30 Wiederholungen schaffen, ohne sich irgendwo festzuhalten, versuchen Sie die Übung zuerst auf dem einen, dann auf dem anderen Bein (Sie müssen sich vielleicht locker festhalten). Wenn die Muskeln erschöpft sind, schließen Sie noch ein paar Wiederholungen mit beiden Beinen an, ohne sich festzuhalten.

CORE-ÜBUNGEN

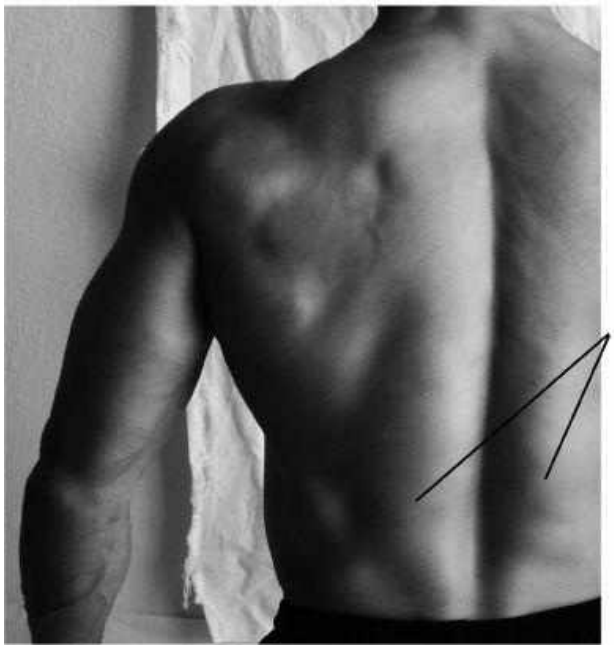
Mit Core (englisch für »Kern«) ist das Zentrum Ihres Körpers gemeint, die Körpermitte. Vereinfacht ausgedrückt ist es der Rumpf, die Körpervorder- und -rückseite, also Bauch und Rücken. Die Bedeutung des Cores für Körperform, -funktion und Aussehen kann gar nicht überschätzt werden. Neunzig Prozent aller Rückenschmerzen könnten verhindert werden, wenn die Core-Muskeln gut trainiert wären. Ein starker Core kann nicht nur Schmerzen beseitigen, sondern lässt Sie auch am Strand gut aussehen und erlaubt es Ihnen, in Zukunft Ihre Enkelkinder herumzutragen – anstatt dass diese Sie im Rollstuhl schieben müssen. In diesem Kapitel stelle ich Ihnen eine ganze Bandbreite an Übungen vor – vom effektivsten Crunch über den Superman und Russischem Twist bis zu Spitzenübungen wie dem Klappmesser und der Fahne. Zum Schluss zeige ich Ihnen noch Übungen, mit denen Sie Ihren Nacken trainieren können.



Zwischenrippenmuskeln (Interkostalmuskeln)
Muskeln zwischen den Rippen; innere und äußere Interkostalmuskeln (*Musculus intercostalis internus* und *externus*) bilden zusammen die Brustwand

Gerader Bauchmuskel *(Rectus abdominis)*
Muskel vorn am Bauch

Innere und äußere schräge Bauchmuskeln (Obliquen)
Muskeln an den Seiten der Taille: innerer schräger Bauchmuskel *(Obliquus internus abdominis)*, äußerer schräger Bauchmuskeln *(Obliquus externus abdominis)*



Rückenstrecker *(Erector spinae, Iliocostalis)*
Muskelbündel an langen und kurzen Muskeln, die sich entlang der Wirbelsäule verteilen und so für die Aufrichtung und Stabilisierung zuständig sind; für den unteren Rücken ist insbesondere der *Iliocostalis* verantwortlich

Knieheben im Stehen

Iliopsoas, Rectus abdominis **(1)**

Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Füßen aufrecht hin und strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe nach vorn. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, winkeln Sie das linke Bein an und ziehen Sie das Knie so hoch wie möglich. Halten Sie die Position für drei Sekunden, dann senken Sie das Bein langsam wieder ab und wechseln die Seite. Diese Übung trainiert nicht nur das Gleichgewicht, sondern auch alle Muskeln des Standbeins.

Strandschere

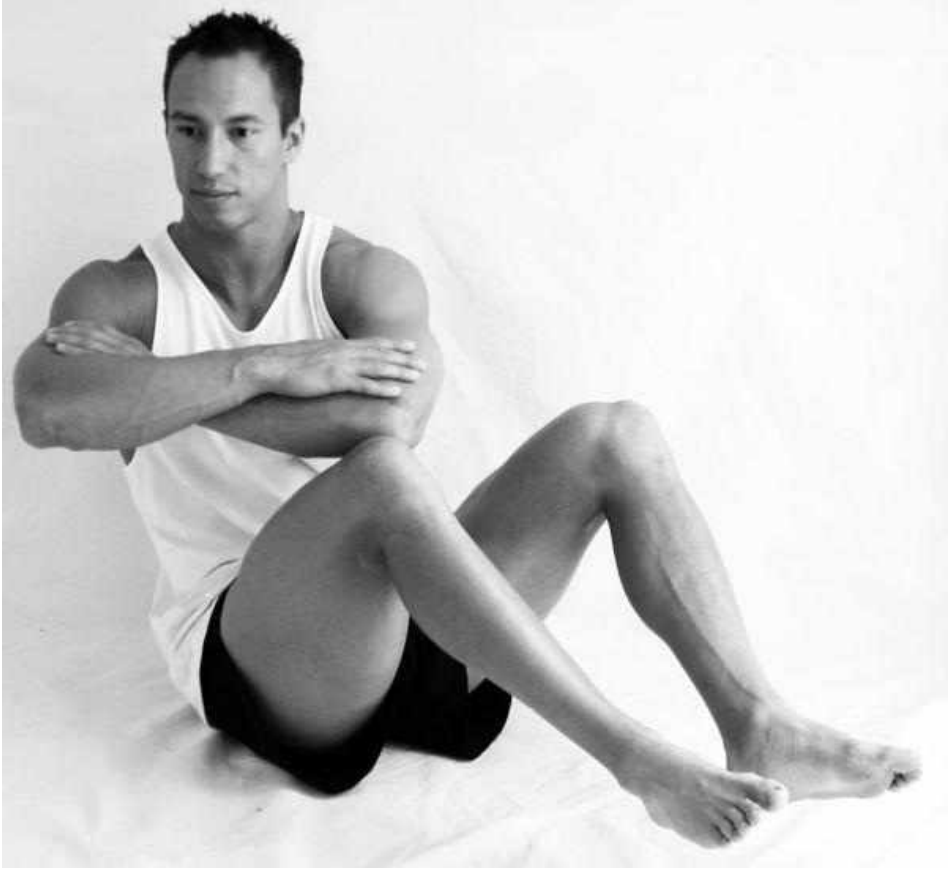
Abduktoren, Obliquen **(1–3)**

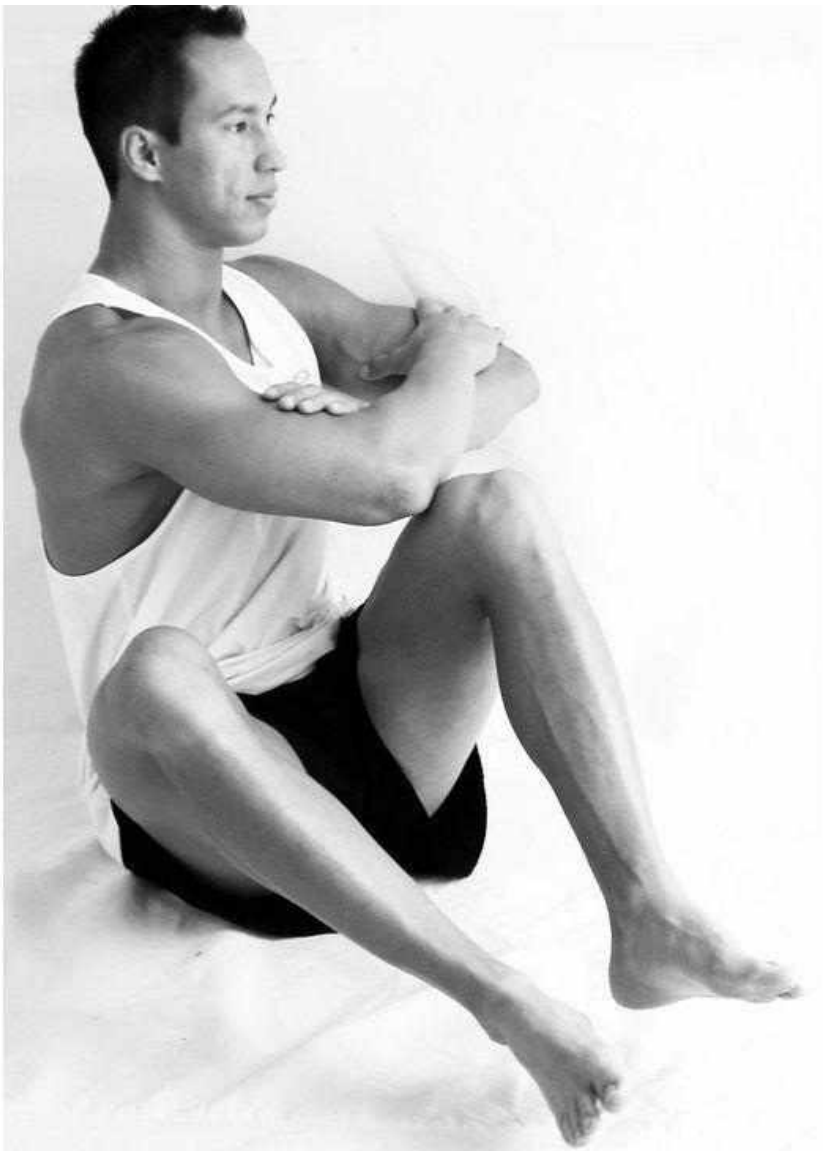
Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf die linke Seite und stützen Sie den Kopf mit dem linken Arm ab. Die andere Hand stützen Sie vor Ihrer Brust auf. Heben Sie dann Ihr rechtes Bein so hoch wie möglich an und halten Sie es gestreckt für drei Sekunden in der höchsten Position. Dann senken Sie es wieder ab, ohne es jedoch abzulegen, und wiederholen die Übung. Führen Sie so viele Wiederholungen wie möglich aus und wechseln Sie dann die Seite.

Wollen Sie wirklich einen Gang zulegen? Statt den Kopf abzustützen, gehen Sie in den Unterarmstütz und heben Sie die Hüften an. Ihr gesamter Körper bildet nun vom Kopf bis zu den Füßen eine gerade Linie. Diese Übung ist effektiver als die Basisvariante, weil alle Core-Muskeln trainiert werden, insbesondere die seitlichen Bauchmuskeln.

Russischer Twist

Rectus abdominis, Interkostalmuskeln, Obliquen **(1)**





Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf den Boden, stellen Sie die Beine angewinkelt auf und verschränken Sie die Arme auf Brusthöhe. Heben Sie die Füße vom Boden ab.
Drehen Sie nun den Oberkörper nach rechts, bis Ihr linker Ellbogen das rechte Knie berührt, drehen Sie sich dann zur linken Seite, bis der rechte Ellbogen das linke Knie berührt. Drehen Sie sich so weit wie möglich zu den Seiten, ohne die Beine abzusetzen. Sie können auch die Füße überkreuzen.

Hüftheber

***Trainiert jeden Muskel von den Schultern bis zu den Fußspitzen, insbesondere die Obliquen und Interkostalmuskeln* (3)**

Legen Sie sich auf die rechte Seite und stützen Sie den rechten Ellbogen direkt unter der Schulter auf. Der Unterarm ist auf dem Boden und zeigt in Blickrichtung. Die Beine liegen übereinander. Stützen Sie die linke Hand in die Hüfte.
Jetzt heben Sie das Becken vom Boden ab, sodass der Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bildet. Achten Sie darauf, dass das Becken senkrecht steht und die linke Hüfte nicht nach hinten kippt. Senken Sie nun das Becken wieder langsam in Richtung Boden ab, ohne die rechte Hüfte abzusetzen. Führen Sie zehn Wiederholungen aus und wechseln Sie dann die Seite.

Variante 1: Falls Sie das Becken noch nicht mit gestreckten Beinen anheben können, winkeln Sie die Beine nach hinten an und legen Sie die Knie übereinander auf dem Boden ab, sodass Oberschenkel und Oberkörper mit den Hüften eine Linie bilden.

Variante 2: Die Übung wird schwieriger, wenn Sie sich statt auf dem Unterarm auf der Hand abstützen.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Halten Sie die höchste Position so lange wie möglich. Versuchen Sie es eine Minute lang. Sobald Sie das schaffen, lösen Sie das obere Bein vom unteren und halten es gestreckt oben. Sie können die Übung noch schwieriger gestalten und die schrägen Bauchmuskeln so richtig fordern, wenn Sie in der höchsten Position zusätzlich mit dem Becken so lange wie möglich leicht auf und ab wippen.

Crunch It Up

***Rectus abdominis, insbesondere oberer Anteil* (1–2)**

Das ist die Lieblingsübung einiger Marines, mit denen ich trainiert habe. Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie die Beine angewinkelt hüftbreit auf (je näher die Füße am Gesäß sind, desto leichter wird die Übung) und haken Sie die Füße unter einem Gegenstand (Bett, Sofa, Stuhl, Regal, Couchtisch etc.) ein. Verschränken Sie die Arme vor der Brust und halten Sie sie fest an den Körper gepresst.
Jetzt spannen Sie die Bauchmuskeln fest an, lösen Kopf und Schultern vom Boden und kommen schließlich langsam mit dem gesamten Oberkörper nach oben, bis die Ellbogen die Oberschenkel nahe der Hüften berühren. Senken Sie sich anschließend wieder langsam ab, bis die Schulterblätter den Boden berühren. Legen Sie Kopf und Schultern nicht ab und halten Sie die Bauchmuskeln angespannt. Diese Übung hat nicht viel Bewegungsspielraum und ist trotzdem sehr effektiv.
Versuchen Sie, 100 Wiederholungen auszuführen, egal, wie viele Sätze dafür notwendig sind. Je stärker Ihre Bauchmuskeln werden, desto weniger Sätze brauchen Sie, bis Sie eines Tages 100 Crunch It Ups nacheinander schaffen und Ihre Bauchmuskeln hart wie Stein sind.

Crunch

Rectus abdominis, oberer Anteil **(1)**

Ein Klassiker, den ich sehr mag. Gehen Sie in die Rückenlage und legen Sie die Hände seitlich am Hinterkopf an. Nehmen Sie die Beine im rechten Winkel nach oben, sodass Ihre Oberschenkel senkrecht zum Boden sind, und überkreuzen Sie die Füße.
Spannen Sie die Bauchmuskeln an, lösen Sie Kopf und Schultern vom Boden und heben Sie die Brust in Richtung Knie an.
Ziehen Sie das Kinn maximal bis auf eine Faustlänge zur Brust, um eine unnötige Belastung des Nackens zu vermeiden – das gilt auch für alle ähnlichen Übungen. Halten Sie die höchste Position und atmen Sie intensiv aus. Dann senken Sie sich wieder ab. Ihr Bewegungsspielraum sollte eher klein sein, vielleicht heben sich die Schultern auch nur ein paar Zentimeter vom Boden ab.

Variante 1: Diese Übung ist besonders effektiv, wenn die Schulterblätter den Boden überhaupt nicht berühren.

Variante 2: Führen Sie schräge Crunches aus, indem Sie sich beim Hochkommen zur Seite drehen, sodass Ihr linker Ellbogen in Richtung des rechten Knies zieht, dann kommen Sie mit dem rechten Ellbogen zum linken Knie, anschließend senken Sie die Schultern wieder ab und wiederholen den Bewegungsablauf. Sie können aber auch nach jeder Seite die Schultern absenken.

Beinheber

Rectus abdominis, unterer Anteil; Hüftbeuger **(1–2)**

Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Rücken, schieben Sie die Hände unter das Gesäß, sodass sich Daumen und Zeigefinger berühren, und heben Sie den Kopf an (das kräftigt den Nacken).
Halten Sie nun die Beine etwa 15 Zentimeter über dem Boden, das ist die Startposition. Heben Sie nun die Beine so weit an, dass zum Boden ein 45-Grad-Winkel entsteht. Achten Sie darauf, dass die Knie gestreckt sind. Halten Sie diese Position für zwei Sekunden, senken Sie dann die Beine langsam zum Boden ab und wiederholen Sie die Bewegung.

Variante: Beginnen Sie mit den Beinen im 45-Grad-Winkel und heben Sie sie dann in die Senkrechte.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Wollen Sie ein bisschen Spaß? Schreiben Sie mit den Füßen Ihren Namen in die Luft, jeden Buchstaben einzeln, die Beine bleiben gestreckt und die Füße berühren sich. Das habe ich vom ukrainischen Militär gelernt.

Beinscheren-Crunch

Rectus abdominis, unterer Anteil; Hüftbeuger **(2)**

Legen Sie sich auf den Rücken, schieben Sie die Hände unter das Gesäß und heben Sie den Kopf an. Wie beim Beinheber halten Sie nun die Beine etwa 15 Zentimeter über dem Boden.
Heben Sie nun Ihr rechtes Bein gestreckt so weit an, dass es etwa im 45-Grad-Winkel zum Boden steht, senken Sie es dann wieder ab und bringen es neben das linke Bein zurück, das immer noch 15 Zentimeter über dem Boden schwebt.
Wiederholen Sie die Bewegung mit dem linken Bein. Sie können die Bewegung schneller oder langsam ausführen – wichtig dabei ist, dass sie sehr kontrolliert ausgeführt wird.

Variante: Sie können die Übung schwieriger gestalten, indem Sie die Arme überkreuzt auf die Brust legen.

Gegrätschter Beinscheren-Crunch

***Rectus abdominis, unterer Anteil; Hüftbeuger* (2)**

Legen Sie sich auf den Rücken, schieben Sie die Hände unter das Gesäß, heben Sie wieder den Kopf an (das kräftigt den Nacken) und halten Sie die Beine gestreckt etwa 15 Zentimeter über dem Boden. Dann öffnen Sie die Beine in eine weite Grätsche und schließen sie wieder.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Schwieriger wird die Übung, wenn Sie die Arme überkreuzt auf die Brust legen. Sie können auch am Ende jeder Wiederholung die Knöchel überkreuzen, anstatt nur die Füße zusammenzubringen. Wechseln Sie den oberen und den unteren Fuß bei jeder Wiederholung ab.

Fahrradfahren

***Rectus abdominis, Interkostalmuskeln, Obliquen* (2)**

Eine der besten Übungen für die geraden und schrägen Bauchmuskeln sowie die Zwischenrippenmuskeln. Nehmen Sie mit gestreckten Beinen die Rückenlage ein und legen Sie die Hände seitlich an den Kopf. Heben Sie Kopf, Schultern und Beine vom Boden ab.
Ziehen Sie nun das rechte Knie in Richtung Brust und gleichzeitig den linken Ellbogen zum rechten Knie. Beginnen Sie nun, Fahrrad zu fahren, und berühren Sie jeweils ein Knie mit dem gegenüberliegenden Ellbogen, wenn Sie sie zur Brust ziehen. Achten Sie darauf, das Bein immer wieder ganz zu strecken, bevor Sie es wieder zur Brust ziehen.
Damit diese Übung wirklich effektiv ist, führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus. Zehn langsame Wiederholungen kräftigen den Oberkörper besser als 30 schnelle.

V-Up

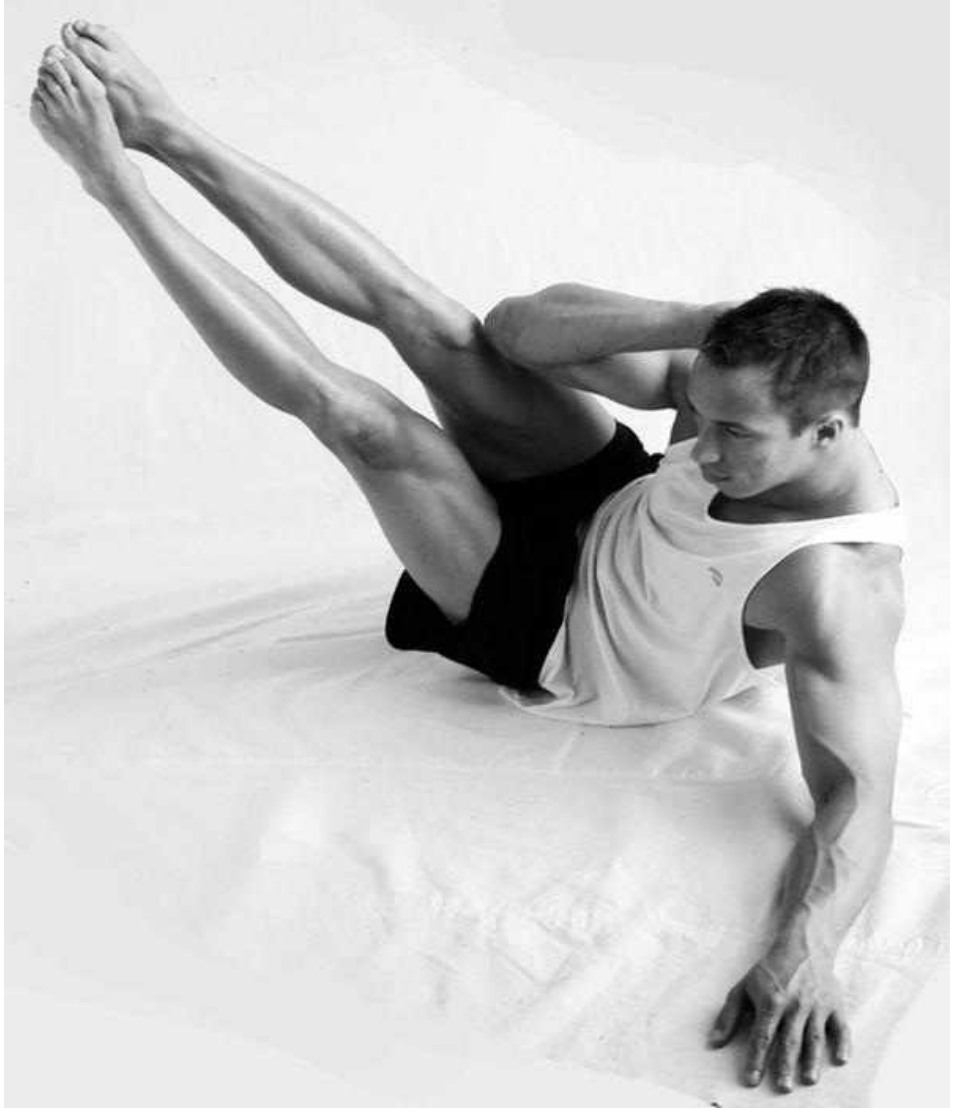
***Rectus abdominis, Hüftbeuger* (2)**

Eine der besten Übungen für die geraden Bauchmuskeln. Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Rücken, die Arme sind seitlich eng am Körper. Lösen Sie den Kopf vom Boden und heben Sie Beine und Arme etwa 15 Zentimeter vom Boden ab. Die Handflächen zeigen nach unten, Ihr Blick geht zur Decke.
Jetzt winkeln Sie die Beine an und richten gleichzeitig Ihren Oberkörper auf, sodass sich Knie und Brust fast berühren. Nur das Gesäß ist noch auf dem Boden. Die Arme sind nun auf Schulterhöhe gestreckt. Kommen Sie anschließend langsam zurück in die Ausgangsposition mit gestreckten und angehobenen Armen und Beinen sowie angehobenem Kopf.

Variante: Sie können mit Ihren Armen so tun, als ob Sie rudern würden. Strecken Sie die Arme aus, wenn Sie die Knie zur Brust ziehen, und ziehen Sie die Hände zur Brust, wenn Sie die Beine ausstrecken und Ihren Oberkörper wieder tief bringen. Achten Sie darauf, nur die Ellbogen zu beugen, und halten Sie diese immer im selben Abstand zum Körper.

Schräger V-Up

Interkostalmuskeln, Obliquen **(3)**



Legen Sie sich auf die linke Seite und strecken Sie den linken Arm vor sich auf dem Boden aus, die Handfläche zeigt zum Boden. Legen Sie die rechte Hand seitlich an den Hinterkopf, der Ellbogen zeigt dabei zur Decke. Die Beine sind gestreckt und vom Boden gelöst, die Füße berühren sich.
Jetzt heben Sie die Beine gestreckt an, beugen Ihren Oberkörper aus der Taille heraus und bringen den rechten Ellbogen zum rechten Knie, sodass sie sich berühren. Die Beine sollten jetzt etwa im 90-Grad-Winkel zum Oberkörper sein.
Senken Sie nun die Beine langsam wieder in Richtung Boden ab, ohne dass die Füße vor der nächsten Wiederholung den Boden berühren.

Beintwist

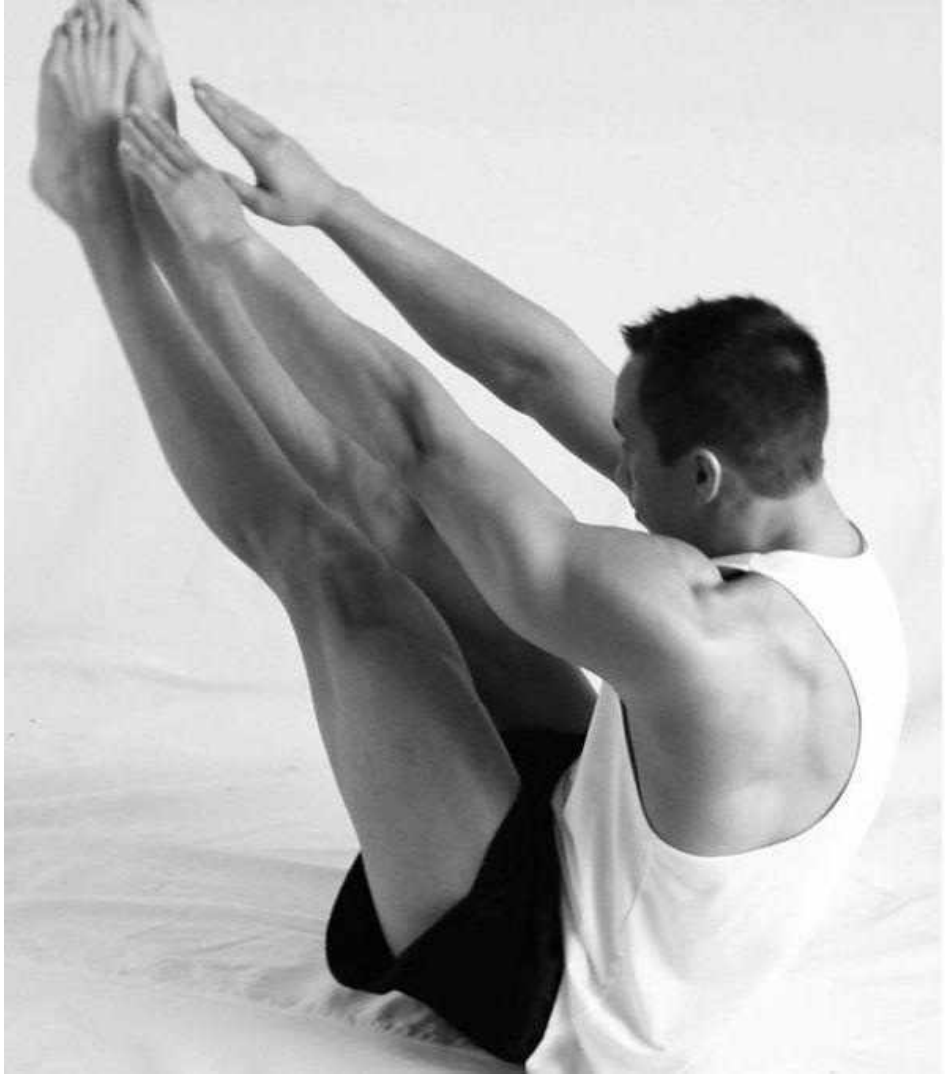
Rectus abdominis, Obliquen, Interkostalmuskeln **(3)**

Nehmen Sie die Rückenlage ein und legen Sie die Arme gestreckt zur Seite ab, die Handflächen zeigen zum Boden. Strecken Sie die Beine senkrecht nach oben, sodass sie einen 90-Grad-Winkel mit Ihrem Oberkörper bilden. Heben Sie nun den Kopf an und senken Sie die Beine im rechten Winkel zur rechten Seite ab. Kurz bevor die Beine den Boden berühren, heben Sie die Beine wieder an, kommen zur Mitte zurück und senken sie zur anderen Seite ab. Führen Sie nochmals eine Wiederholung zu beiden Seiten aus.

Variante: Sie können die Übung vereinfachen, indem Sie die Beine angewinkelt zum Boden bringen.

Klappmesser

Rectus abdominis, Hüftbeuger **(3)**



Diese Übung ist nur für diejenigen geeignet, die bereits sehr starke Bauchmuskeln aufgebaut haben und über eine gute Koordination verfügen.
Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Rücken und heben Sie die Beine etwa 15 Zentimeter vom Boden an. Die Arme sind senkrecht nach oben gestreckt.
Jetzt führen Sie langsam und kontrolliert die gestreckten Beine nach oben und kommen gleichzeitig mit dem Oberkörper so hoch, bis Sie mit den Händen die Fußspitzen berühren können. Nur das Gesäß ist noch auf dem Boden.
Bringen Sie Oberkörper und Beine wieder in die Ausgangsposition zurück, Schultern und Beine bleiben angehoben, und wiederholen Sie die Übung.

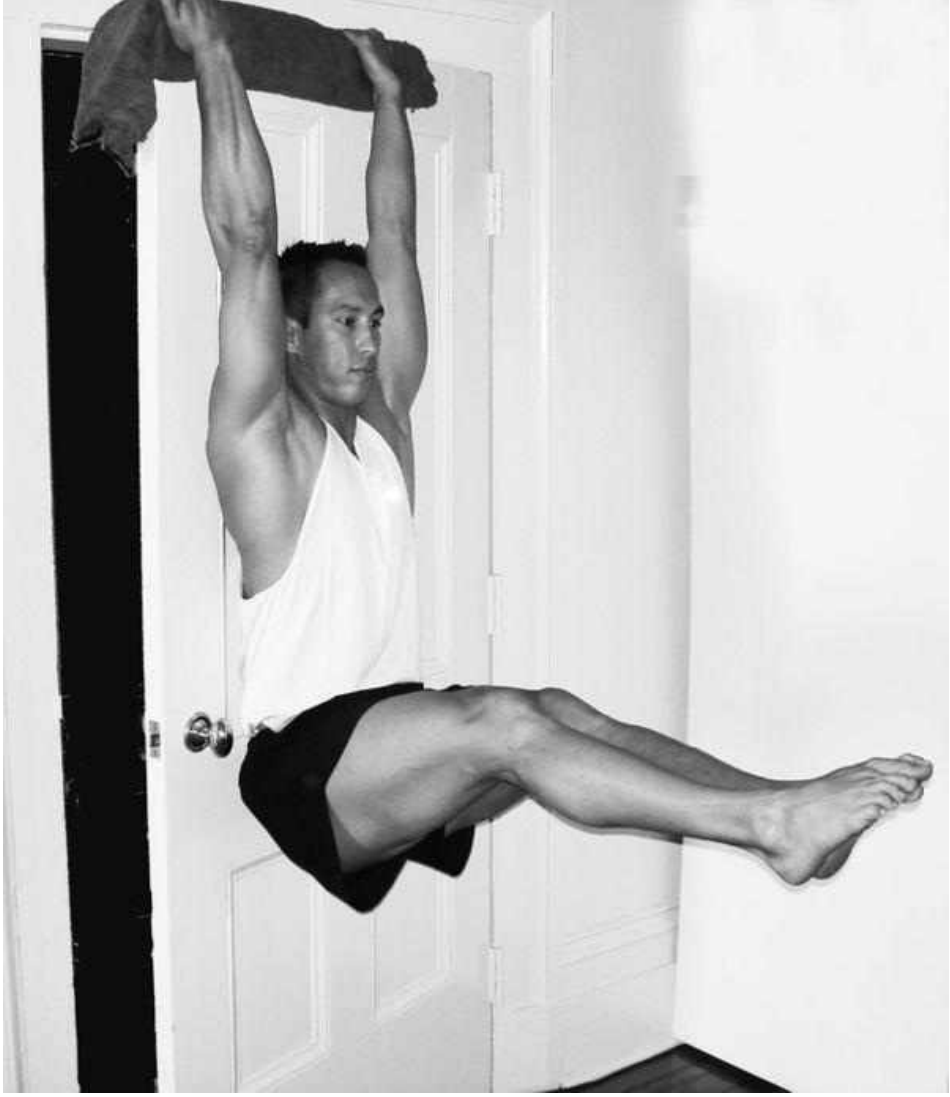
Variante: Um die Übung etwas zu vereinfachen, können Sie die Schultern am tiefsten Punkt der Übung ganz ablegen.

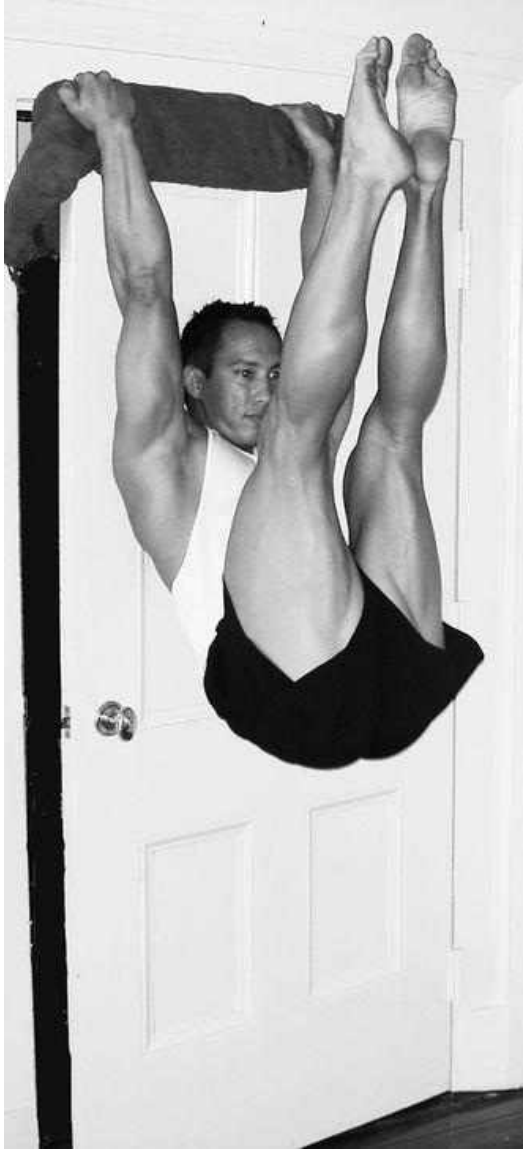
Hängendes Beinheben

Rectus abdominis, Hüftbeuger, Unterarme **(3–4)**

Suchen Sie sich eine erhöhte Stange oder einen anderen Gegenstand, bei dem Sie mit den Füßen nicht den Boden berühren, wenn Sie sich mit gestreckten Beinen daranhängen. Wenn der Gegenstand nur so hoch ist, dass die Füße bei leicht gebeugten Beinen vom Boden angehoben sind, ist das auch in Ordnung. Ich habe schon Türrahmen, Türen, Klimmzugstangen, Äste, die Kante eines Vordaches und die Stange einer Schaukel (wie auf dem Foto) benutzt.
Hängen Sie sich an den Gegenstand und ziehen Sie die Knie zur Brust. Dann senken Sie sie langsam wieder ab, ohne zu schwingen.

Variante: Wenn Sie die Knie erst nach links und dann nach rechts zur Seite ziehen, werden die Zwischenrippenmuskeln und schrägen Bauchmuskeln stärker trainiert.

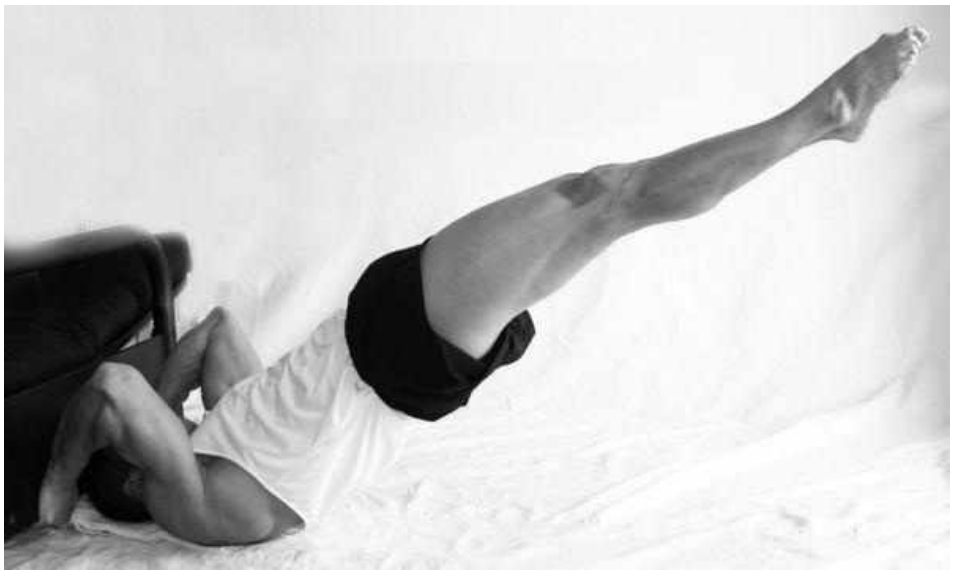




Wollen Sie einen Gang zulegen? Wenn Sie das Beinheben mit gebeugten Beinen beherrschen, versuchen Sie es mit gestreckten Beinen! Die Sportlichsten unter Ihnen können die Beine so weit anheben, dass die Füße auf Höhe der Hände sind (oder so hoch, wie es Ihre Beweglichkeit erlaubt) und die Beine ohne Schwung wieder absenken. Sie müssen extrem beweglich und stark sein, um diese Übungsvariante an einer Tür ausführen zu können. Einfacher ist es beispielsweise an einer Klimmzugstange, die es Ihrem Oberkörper erlaubt, sich am höchsten Punkt etwas nach hinten zu bewegen.

Fahne

***Rectus abdominis, Obliquen, Trizeps und Unterarme* (4)**



Diese Übung ist nur für die Allerbesten! Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Rücken und halten Sie sich mit den Händen an einem Gegenstand direkt über Ihrem Kopf fest. Der Gegenstand sollte fest auf dem Boden stehen, dort verankert oder zumindest sehr schwer sein, beispielsweise ein Sofa, auf dem jemand sitzt.
Spannen Sie nun sämtliche Muskeln (bis auf den Nacken) so fest an, dass Ihr Körper steif wie ein Brett wird und heben Sie ihn komplett an. Es berühren nur noch der Kopf und die Schultern den Boden. Halten Sie für zwei Sekunden diese Position und lassen Sie Ihren Körper dann langsam und kontrolliert wieder absinken.

Schwimmer

***Gesäß, unterer Rücken* (2)**

Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie die Arme nach vorn aus. Die Beine sind ebenfalls gestreckt, die Fußspitzen sind abgelegt und der Kopf ist angehoben.
Heben Sie jetzt nur das rechte Bein und den linken Arm so hoch wie möglich an. Halten Sie für drei Sekunden diese Position und senken Sie Arm und Bein wieder langsam ab, dann wechseln Sie die Seite.

Superman

***Gesäß, unterer Rücken* (3)**

Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie die Arme nach vorn aus. Die Beine sind ebenfalls gestreckt, die Fußspitzen sind abgelegt und der Kopf ist angehoben.
Heben Sie nun Arme und Beine gestreckt so weit wie möglich an, sodass nur noch Rumpfvorderseite und Hüften auf dem Boden aufliegen. Halten Sie die höchste Position für drei Sekunden, legen Sie Arme und Beine wieder ab und wiederholen Sie die Übung.

Variante: Es gibt viele verschiedene Streckübungen, mit denen Sie ähnliche Muskeln trainieren: Sie können die Arme eng an den Körper legen oder die Hände unter dem Kinn platzieren und dann Arme und Beine anheben wie beim Superman.
Meine Lieblingsübung nenne ich den »fliegenden Jesus«. Dabei strecke ich die Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten aus, sodass sie einen 90-Grad-Winkel zum Körper bilden, und hebe dann Arme und Beine an.

Rückenheber

***Gesäß, unterer Rücken, Ischiocrurale Gruppe, Rückenstrecker, Nacken* (3)**

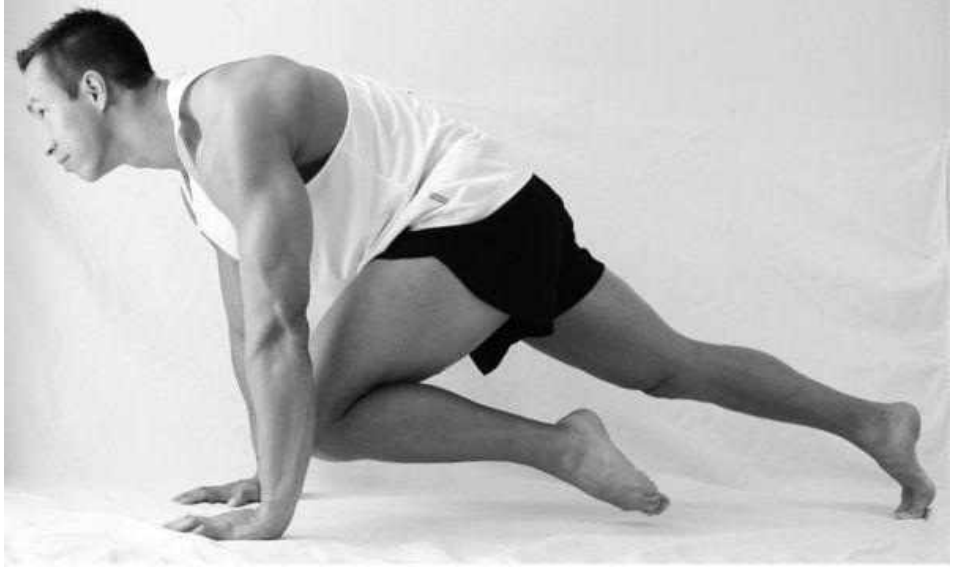
Legen Sie sich auf den Bauch, strecken Sie die Beine und drücken Sie die Fußsohlen fest gegen eine Wand oder haken Sie die Fersen unter, etwa unter dem Bett, damit sich die Beine nicht bewegen. Die Knie sind vom Boden angehoben. Legen Sie sich ein gefaltetes Handtuch unter Ihre Hüften. Nehmen Sie die Hände seitlich an den Hinterkopf, sodass die Ellbogen weit zu den Seiten zeigen.
Heben Sie nun den Oberkörper so hoch wie möglich an. Die Fußspitzen bleiben am Boden. Am höchsten Punkt der Bewegung versuchen Sie, Ihren Blick so weit wie möglich zur Decke zu richten. Spannen Sie dabei Rücken- und Gesäßmuskeln fest an.

Planke

Kräftigt fast alle Muskeln des Körpers, von den Schultern bis zu den Waden, besonders den Core: Rectus abdominis, unterer Rücken, Gesäß, Hüftbeuger **(2)**

Diese Übung ist so einfach wie effektiv. Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Bauch und gehen Sie in den Ellbogenstütz. Verklinken Sie dabei die Hände. Die Ellbogen sind direkt unter den Schultern platziert. Sie können die Ellbogen auch auf einem Kissen abstützen. Die Fußspitzen sind aufgestellt, die Füße stehen eng beieinander.
Halten Sie die Position so lange, wie es geht. Ein bis zwei Minuten sind großartig. Achten Sie darauf, die Hüften unten zu halten, sodass Ihr Körper eine gerade Linie vom Kopf bis zu den Fersen bildet.
Pausieren Sie anschließend für 30 Sekunden und wiederholen Sie die Planke.

Variante 1: Halten Sie einfach die Ausgangsposition eines Liegestützes mit gestreckten Armen. Das trainiert nicht nur den Core, sondern auch Schultern, Trizeps und Brustmuskeln.



Variante 2: Wenn Sie diese Übung beherrschen, versuchen Sie Folgendes: Kommen Sie in die Liegestützposition mit gestreckten Armen und ziehen Sie das rechte Knie in Richtung Brust. Halten Sie das Bein über dem Boden und bleiben Sie in dieser Position für drei Sekunden. Dann setzen Sie die Fußspitze wieder nach hinten ab und ziehen das linke Knie nach vorn.
Wollen Sie wirklich einen Gang zulegen? Halten Sie die Liegestützposition nicht mit gestreckten Armen, sondern winkeln Sie sie um 90 Grad an.

Diagonaler Liegestütz

Alle Core-Muskeln, Pectoralis, Trizeps und Deltoideus **(1–3)**

Beginnen Sie in der klassischen Liegestützposition mit gestreckten Armen. Heben Sie nun das rechte Bein gestreckt nach hinten und den linken Arm gestreckt nach vorn an. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule und machen Sie sich so lang wie möglich. Halten Sie die Position so lange es geht, dann wechseln Sie die Seite.

Variante 1: Um die Übung zu erleichtern, starten Sie aus dem Vierfüßlerstand (Hände sind unter den Schultern, Knie unter den Hüften auf dem Boden platziert) und lassen Sie ein Knie während der Übung auf dem Boden.

Variante 2: Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad, indem Sie in der Position mit gestrecktem Arm und Bein zusätzlich einen einarmigen Liegestütz ausführen.

Nackentrainer

Nacken **(1–4)**

Eine tolle Übung, um bestehende Nackenprobleme zu lindern und zukünftigen vorzubeugen. Die Nackenmuskeln werden häufig

vernachlässigt, aber Sie wollen doch nicht der Typ sein, der sich durch harte Arbeit breite Schultern, eine muskulöse Brust und starke Arme antrainiert hat und bei dem nun ein Bleistifthals aus dem Kragen ragt?

Variante 1: Legen Sie sich mit dem Rücken so auf einen Tisch oder ein Bett, dass der Kopf über die Kante ragt. Bewegen Sie den Kopf auf und ab, als ob Sie nicken würden.

Variante 2: Dann bewegen Sie den Kopf von einer Seite zur anderen und bringen die Ohren abwechselnd zu den Schultern. Pausieren Sie kurz in der Mitte.

Variante 3: Jetzt drehen Sie den Kopf nach links und rechts, sodass Sie abwechselnd zur Seite blicken. Pausieren Sie auch hier kurz in der Mitte.

Variante 4: Sie können Ihren Kopf auch langsam kreisen und nach jedem Satz die Richtung ändern.

Variante 5: Um die Rückseite des Nackens zu trainieren, legen Sie sich auf den Bauch (oder knien Sie sich hin und lassen Sie den Kopf nach vorn hängen). Verschränken Sie die Finger am Hinterkopf und bewegen Sie den Kopf auf und ab, während Sie mit den Händen dagegendrücken.

Wollen Sie wirklich einen Gang zulegen? Legen Sie die Rückseite einer Hand abwechselnd auf die Stirn und greifen Sie das andere Handgelenk. Dann drücken Sie bei Variante 1 und 2 Ihren Kopf mit der Hand in Richtung Boden, um den Widerstand zu erhöhen.
Wenn Ihr Nacken stark genug ist, können Sie zusätzlich ein Gewicht auf dem Kopf halten und alle bisherigen Varianten ausführen. Ein dickes Buch oder sogar ein Backstein, eingewickelt in ein Handtuch, sind dafür geeignet.

GANZKÖRPERÜBUNGEN

Einige dieser zusammengesetzten Übungen scheinen anfangs zwar kompliziert zu sein, sind aber eigentlich ganz einfach, sobald Sie den Dreh raushaben, und die Mühe wert. Ich weiß nicht, wie viele Workouts ich am Ende eines langen Tages oder unter Zeitdruck absolviert habe, die nur aus hundert einfachen Liegestützsprüngen mit Grätsche am Stück bestanden. Das ist anstrengend, stimmt, aber es dauert weniger als zehn Minuten und Sie haben ein tolles Workout gemacht. Zu Beginn Ihres Training wird das noch zu viel sein. Versuchen Sie stattdessen, fünfzig einfache Liegestützsprünge auszuführen, egal, wie viele Sätze Sie dafür benötigen. Wenn Sie fünfzig davon am Stück schaffen, versuchen Sie 55, dann sechzig, bis Sie bei hundert angelangt sind. Beginnen Sie mit den einfachen Liegestützsprüngen, arbeiten Sie sich hoch zu den doppelten Liegestützsprüngen (Burpees) und schließlich zu den einfachen Liegestützsprüngen mit Grätsche.

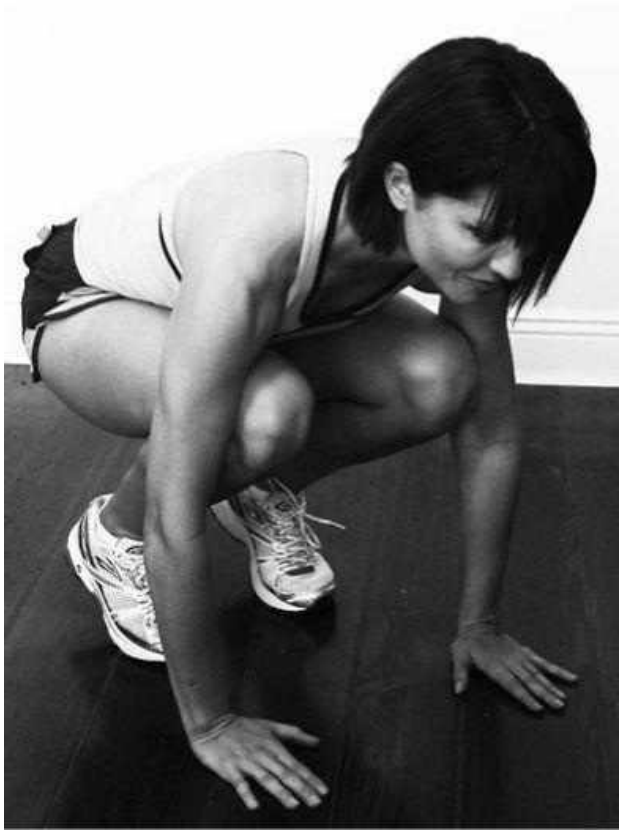
Denken Sie daran: Selbst wenn Sie nur einen Satz schaffen, geben Sie dafür alles!

Einfacher Liegestützsprung

Pectoralis, Trizeps, Deltoideus, Core, Quadrizeps, Hüftbeuger **(3)**

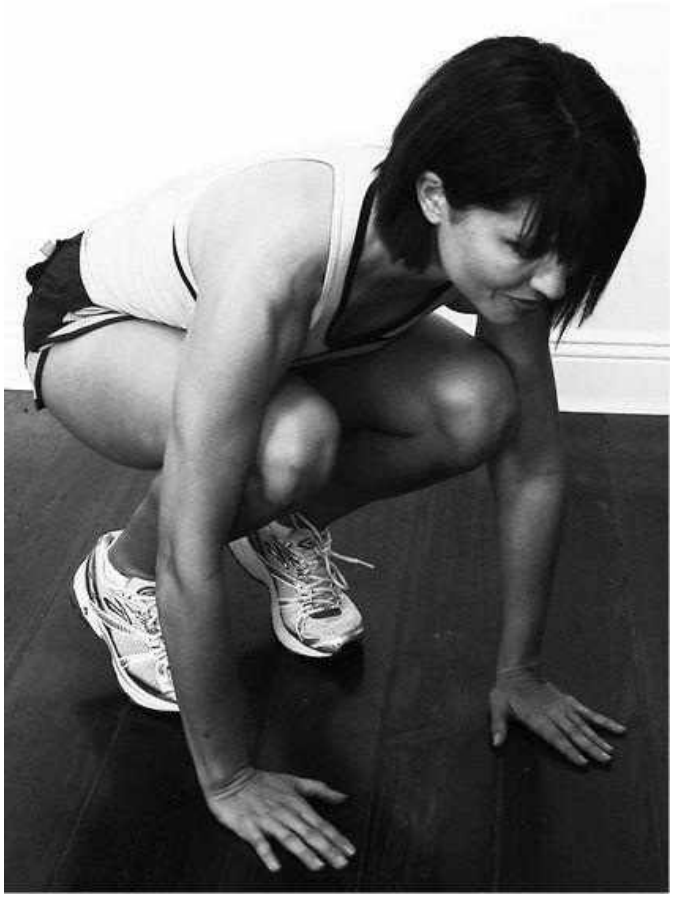
Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Füßen aufrecht hin.

Gehen Sie nun in die Hocke und setzen Sie die Hände vor den Füßen schulterbreit auf.



Springen Sie dann mit beiden Füßen nach hinten in die Liegestützposition.

Springen Sie mit beiden Füßen sofort wieder nach vorn, sodass Sie wieder in der Hocke sind.



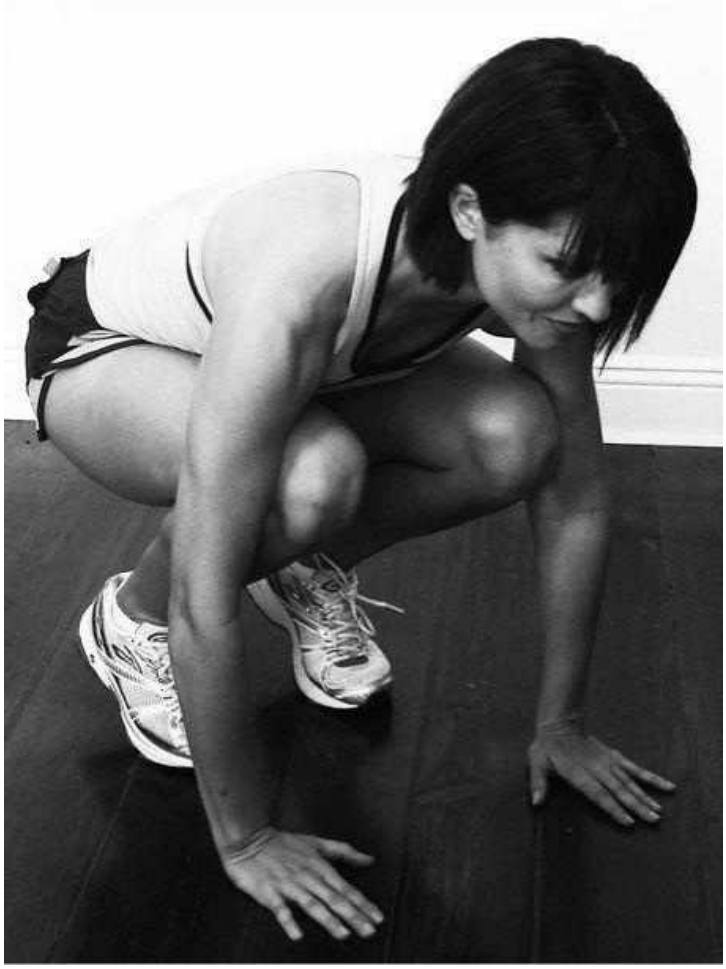
Richten Sie sich sogleich in den Stand auf und beginnen Sie von vorn.

Doppelter Liegestützsprung (Burpee)

Pectoralis, Trizeps, Deltoideus, Core, Latissimus, Hüftbeuger, Quadrizeps, Gesäß, Wade **(3)**

Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Füßen aufrecht hin.

Gehen Sie nun in die Hocke und setzen Sie die Hände vor den Füßen schulterbreit auf.

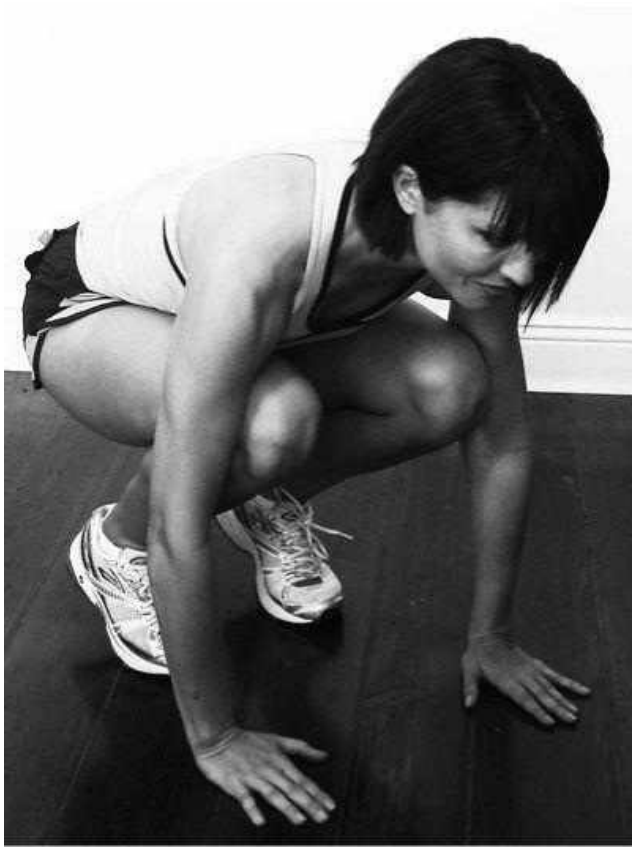


Springen Sie mit beiden Füßen nach hinten in die Liegestützposition.

Absolvieren Sie einen Liegestütz und gehen Sie tief.

Kommen Sie wieder hoch in die Liegestützposition.

Springen Sie nun sofort mit den Füßen nach vorn, sodass Sie wieder in der Hocke sind.



Richten Sie sich halb auf und nehmen Sie die Arme nach hinten. Dann schwingen Sie die Arme nach vorn, stoßen sich kraftvoll vom Boden ab und

machen einen Sprung in die Luft. Strecken Sie dabei die Arme über den Kopf. Nach dem Landen wiederholen Sie den gesamten Ablauf.

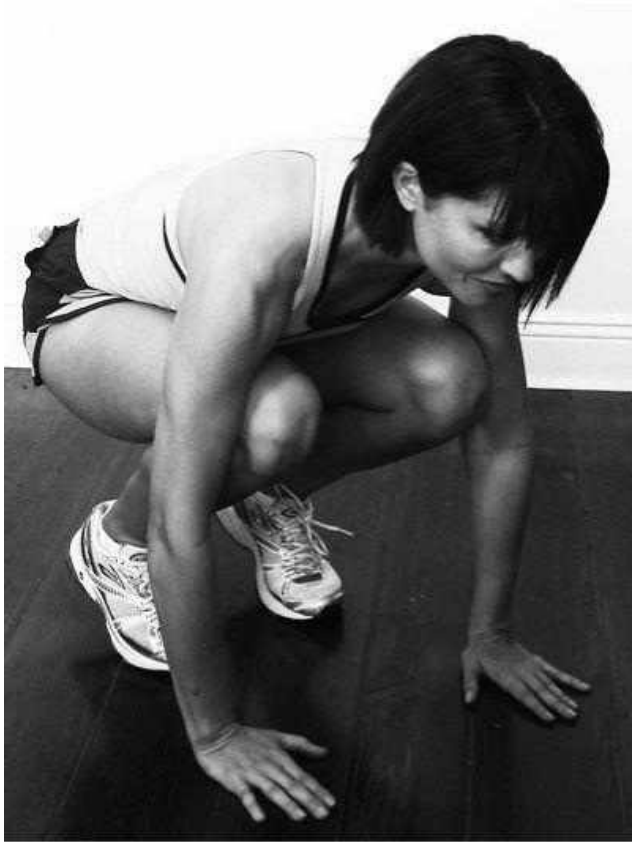
Variante: Den Liegestütz auf dem Boden zu absolvieren, ist anfangs vielleicht etwas schwierig. Sie können stattdessen Ihre Hände erhöht abstützen, etwa auf einem Couchtisch oder am Kopfende eines Sofas.

Einfacher Liegestützsprung mit Grätsche

***Pectoralis, Trizeps, Deltoideus, Core, Latissimus, Quadrizeps, Hüftbeuger* (3)**

Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Füßen aufrecht hin.

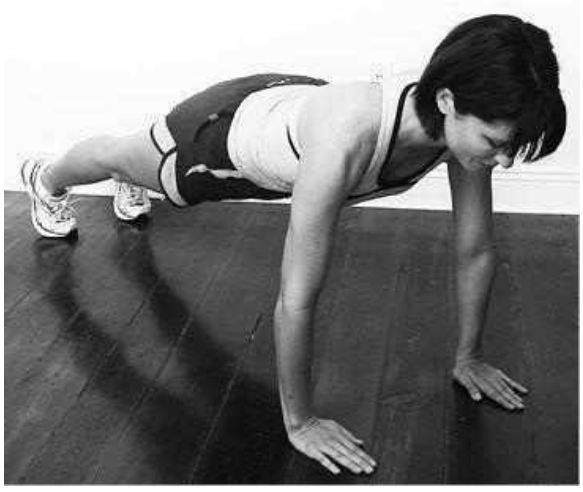
Gehen Sie nun in die Hocke und setzen Sie die Hände vor den Füßen schulterbreit auf.



Springen Sie mit beiden Füßen nach hinten in die Liegestützposition.

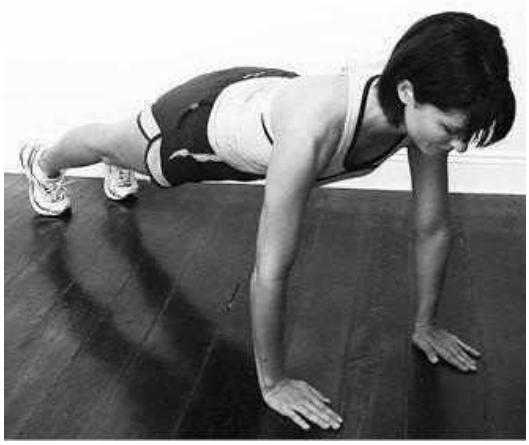
Absolvieren Sie einen Liegestütz und gehen Sie tief.

Kommen Sie dann wieder nach oben in die Liegestützposition.

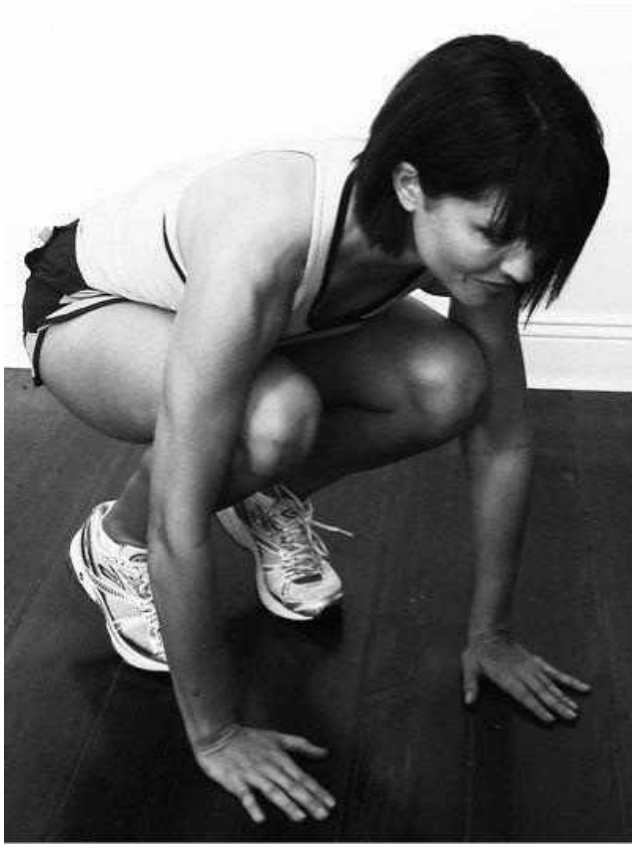


Springen Sie mit den Füßen in eine weite Grätsche.

Schließen Sie die Füße mit einem Sprung wieder.



Springen Sie mit den Füßen nach vorn zu den Händen, sodass Sie wieder in der Hocke sind.



Richten Sie sich wieder auf in den Stand.

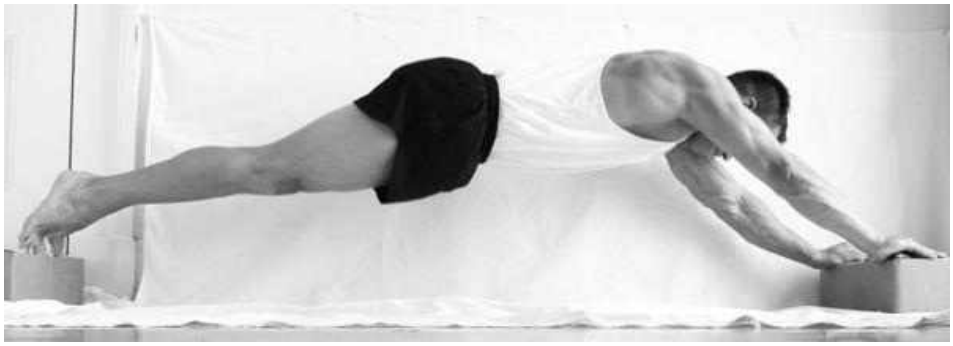
Wollen Sie einen Gang zulegen? Versuchen Sie, mit den Füßen in die Grätsche zu springen, während Sie in der tiefsten Position des Liegestützes sind. Das ist schwieriger. Je exakter Sie die Bewegungen ausführen und dabei die Muskeln fest anspannen, desto anstrengender, aber auch wirksamer wird die Übung.

Spiderman (4)

Diese sehr fortgeschrittene Übung trainiert fast den ganzen Körper, besonders Core, Rücken und Brust. Sie sollten gut aufgewärmt sein, bevor Sie sie ausführen.
Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Bauch. Die Fußspitzen sind aufgestellt, die Knie vom Boden angehoben. Strecken Sie die Arme nach vorn, spreizen Sie die Finger und drücken Sie nur die Fingerspitzen in den Boden. Arme, Kopf und Schultern berühren nicht den Boden.
Atmen Sie tief ein, spannen Sie die Bauchmuskeln an und ziehen Sie das Schambein nach innen oben. Jetzt stemmen Sie Ihre Körpermitte vom Boden ab. Das ist kein Scherz! Um den unteren Rücken zu schützen, halten Sie die Körpermitte steif wie ein Brett.

Variante: Führen Sie die Übung wie soeben beschrieben aus, aber statt die Hände vorn aufzusetzen, strecken Sie die Arme zur Seite aus und setzen die Fingerspitzen auf Schulterhöhe auf. Das trainiert die Brustmuskeln stärker und vereinfacht die Übung ein wenig. Statt der Fingerspitzen können Sie auch die ganze Handfläche auf dem Boden aufsetzen, um den Druck von den Fingern zu nehmen.

Wollen Sie einen Gang zulegen? Beginnen Sie auf dem Bauch liegend, platzieren Sie Ihre Hände und Füße jeweils auf einem niedrigen Gegenstand, beispielsweise Büchern, und fahren Sie fort wie beschrieben.



Bauerngang

***Trainiert jeden Muskel des Körpers* (4)**

Nehmen Sie die schwersten Gegenstände, die Sie mit den Händen halten können (oder fassen Sie einen Gegenstand mit beiden Händen) und gehen Sie so lange, bis Sie die Gegenstände absetzen müssen. Halten Sie den Rücken gerade und die Muskeln der Körpermitte fest angespannt. Werden Sie kreativ! Benutzen Sie Wasserkanister, zusammengebundene Backsteine, mit Sand oder Steinen gefüllte Taschen oder Rucksäcke – was immer Sie möchten. Oder gehen Sie zum Sperrmüll und schauen Sie, was Sie dort finden – einen alten Kühlschrank, einen Motor, Autoteile – irgendetwas.

Pferdestärke

***Trainiert jeden Muskel des Körpers* (4)**

Parken Sie Ihr Auto auf einem flachen, unbefahrenen Grundstück oder in der Einfahrt und nehmen Sie den Gang raus. Achten Sie darauf, dass das Auto nicht in irgendeine Richtung zu rollen beginnt. Dann schieben Sie es, so weit Sie können! Wer weiß, vielleicht sind Sie eines Tages im Fernsehen und treten gegen die stärksten Männer der Welt an.

Schicken Sie mir Fotos von Ihnen auf www.MarkLauren.com (in englischer Sprache), wenn Sie einige dieser Übungen ausprobiert haben. Auf meiner Homepage finden Sie noch mehr Übungen als die auf diesen Fotos!

12
Das Programm

Mein Programm ist für all diejenigen, die gern einem einfachen, speziellen Workout folgen, statt sich selbst eines zusammenzustellen. Dabei wird in zehn Wochen nur vier bis fünf Mal pro Woche für zwanzig bis dreißig Minuten trainiert.
Anders als beim Training mit Gewichten, bei dem sich nur die Größe der Hanteln ändert, kann nicht jeder dieselben Übungen mit dem Körpergewicht ausführen. Unterschiedliche Leistungsfähigkeiten benötigen unterschiedliche Übungen. Meine Trainingsprogramme für Einsteiger (Basisprogramm), Trainingserfahrene (First Class), Fortgeschrittene (Master Class) und Spitzensportler (Chief Class) basieren alle auf denselben Trainingsprinzipien mit verschiedenen Typen der »Periodisierung« (Kasten Seite 170). Wenn Sie mehr über die Periodisierung und die wissenschaftlichen Grundlagen des Programms erfahren möchten, lesen Sie im Anhang auf Seite 200 nach.
Einsteiger werden wahrscheinlich keinen großen Unterschied bei ihrem Körpergewicht feststellen. Aber die Taille wird schlanker, während die Muskeln sich zu formen beginnen. Wir sprechen hier von der »Körperzusammensetzung«, die viel wichtiger für die Beurteilung der Effektivität eines Trainingsprogramms ist als einfach nur der Blick auf die Waage.
Seien Sie geduldig. Wenn Sie übergewichtig sind und seit zehn Jahren keinen Sport mehr getrieben haben, können Sie diese verlorenen Jahre nicht in zwei Monaten wieder aufholen. Wenn Sie beim Programm dabeibleiben, werden Sie Ihren Körper so formen, wie Sie ihn haben möchten. Um aber langfristig erfolgreich zu sein, muss der Prozess langsam vor sich gehen. Wie ich schon sagte, 250 Gramm Gewichtsverlust pro Woche sind für eine Frau ideal, für Männer ein wenig mehr. Quälen Sie sich nicht, indem Sie jeden Tag auf die Waage steigen. Dieses Programm ist so konzipiert, dass es so effektiv wie möglich ist, ohne die langfristigen Ziele zu vernachlässigen. Es ist keine einmalige, zwei Monate andauernde Wunderkur. Jedes Buch, Produkt oder Programm, jede Pille oder Diät, die diesen Erfolg versprechen, sollte verbrannt werden.
Ich habe dieses Programm im Laufe von zehn Jahren sorgfältig zusammengestellt, um maximale Ergebnisse in kürzester Zeit zu erreichen, und das nicht nur für zehn Wochen oder sogar zehn Jahre, sondern für den Rest des Lebens. Wenn Sie einen Zyklus beendet haben, können Sie ein bis zwei Wochen Pause einlegen, dann beginnen Sie den nächsten. Sie werden für immer davon profitieren und vermeiden zugleich Trainingsplateaus, das heißt, Sie werden nie stagnieren. Je besser Ihr Fitnessgrad wird, desto schwierigere Übungen und Varianten müssen in das Training integriert werden. Die Struktur des Programms ändert sich nicht, nur die Auswahl der Übungen.
Jedes 10-Wochen-Programm besteht aus vier Abschnitten, die **Blöcke** genannt werden. Jeder Block wiederum besteht aus unterschiedlichen Workouts, die ab Seite 173 erklärt werden.
Der Block **»Muskuläre Ausdauer«** (Woche 1 und 2) bedient sich des Stufenintervalls mit niedriger Intensität, aber vielen Wiederholungen, um die korrekte Ausführung zu unterstützen. Beim Block »Kraft« (Woche 3 und 4) legen wir einen Gang zu und trainieren intensiver als in den ersten beiden Wochen, dafür aber mit weniger Wiederholungen. Beim **»Power-Block«** (Woche 5 und 6) wird es noch intensiver, jedoch werden weitaus weniger Wiederholungen absolviert. Schließlich werden im **»Wechselblock«** (Woche 6 bis 10) alle bisher erlernten Methoden angewandt und es kommen einige neue hinzu. Während dieses Blocks werden Sie in einer Woche jeden Tag ein anderes Workout absolvieren, und jede Woche trainieren Sie mit unterschiedlichen Trainingsmethoden Druck- und Zugbewegungen sowie Beine und Core. In diesem Block wird jeweils ein Trainingstag ergänzt, sodass Sie an fünf Tagen trainieren – aber das war's. Zwei dieser fünf Workouts dauern nur 16 und 20 Minuten.
Am Ende des Buches auf Seite 194 finden Sie ein Verzeichnis aller Übungen. Sobald Sie mit den Übungen vertraut sind und Ihren Fitnessgrad besser einschätzen lernen, können Sie Ihr Trainingsprogramm anpassen und von den angegebenen Übungen abweichen. Haben Sie Spaß, probieren Sie alles aus. Denn nur wenn Sie den Stier bei den Hörnern packen und für Ihr Fitnessprogramm Eigenverantwortung übernehmen, werden Sie aus Ihrem Körper das Maximum herausholen. Letztendlich wissen nur Sie selbst am besten, was für Sie gut ist. Folgen Sie jedoch diesen einfachen Regeln:

- Ersetzen Sie Übungen einer bestimmten Kategorie nicht durch solche aus einer anderen. Führen Sie also nicht eine Druckbewegung anstelle einer Beinübung aus.
- Wählen Sie die Übungen nicht unter dem Aspekt der Bequemlichkeit aus! Wenn Sie in Form kommen wollen, müssen Sie ab und zu auf die Bequemlichkeit verzichten. Glauben Sie nicht der Werbung, die uns im Fernsehen 22-jährige Männer und Frauen präsentiert, die lächelnd und ohne einen Tropfen Schweiß zu verschwenden mit einem neuen Fitnessgerät in Topform kommen.
- Achten Sie darauf, dass Sie die angegebene Anzahl an Wiederholungen immer mit der richtigen Technik ausführen und keine zusätzlichen Wiederholungen absolvieren.
- Wählen Sie hauptsächlich zusammengesetzte Übungen aus, bei denen zwei oder mehr Gelenke benutzt werden, beispielsweise Schultern und Ellbogen beim Liegestütz oder Hüften und Knie bei der Kniebeuge. Dadurch verbessern Sie Ihre Balance und erhöhen die Herzfrequenz in stärkerem Maße, stimulieren mehr Muskelwachstum und trainieren funktioneller als mit isolierten Übungen. (Wann haben Sie das letzte Mal etwas Anstrengendes gemacht und nur einen Muskel dabei benutzt?) Sie werden merken, dass mein Programm etwas lockerer mit den Bauchübungen umgeht als viele andere. Es besteht kein Zweifel, dass Sportler, die zusammengesetzte Übungen ausführen und dabei gleichzeitig die Core-Stabilität trainieren, eine stärkere Körpermitte besitzen als diejenigen, die im Fitnessstudio einen Crunch nach dem anderen abreißen. Wählen Sie bei den zusammengesetzten Übungen diejenigen zuerst aus, die die größten Muskeln trainieren.

Auf meiner Homepage www.MarkLauren.com (in englischer Sprache) finden Sie noch kürzere, aber intensivere 20-Minuten-Workouts!

Hooya!

Die Periodisierung

Es ist normal, dass es bei unserer Entwicklung aus den verschiedensten Gründen manchmal Höhen und Tiefen gibt. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen! Drei Schritte vor, einer zurück, vier Schritte vor, zwei zurück und so weiter. So läuft es im Leben mit den meisten Dingen. Unser Körper kann sich nicht unendlich lange in einer linearen Art und Weise weiterentwickeln. Bei konventionellen

Fitnessprogrammen kommen die erholungsfördernden Phasen angesichts der hohen Ansprüche zu kurz und wir stagnieren viel länger, als wir wollen. Das Trainingsplateau ist erreicht. Die Periodisierung, mit der ich in meinen Programmen arbeite, wurde entwickelt, um genau dem entgegenzuwirken. Sie gleicht Phasen hoher Intensität mit weniger anstrengenden Phasen aus, deren Schwerpunkte die korrekte Bewegungsausführung und die muskuläre Ausdauer sind.

Die Trainingsmethoden

Stufenintervall

Wiederholen Sie die Übung einmal, pausieren Sie, führen Sie zwei Wiederholungen aus, pausieren Sie, führen Sie drei Wiederholungen aus und so weiter. Irgendwann gelangen Sie an den Punkt, bei dem jede weitere Wiederholung zu Muskelversagen bei den folgenden Sätzen führen würde. Wenn Sie diesen Punkt erreicht haben, beginnen Sie rückwärts zu zählen und starten mit der höchsten Anzahl an Wiederholungen. Die Pausen sind immer so lang wie das vorhergehende Trainingsintervall. Also werden die Ruhephasen länger, je mehr Wiederholungen Sie absolvieren, und kürzer, je näher Sie zu einer Wiederholung kommen.
Jede Übung in diesem Block wird 7,5 Minuten lang mit dem Stufenintervall ausgeführt. Wenn Sie die unterste Stufe schon erreicht haben und die vorgegebene Zeit noch nicht abgelaufen ist, beginnen Sie eine neue Stufe. Auch wenn Sie nach 7,5 Minuten das Stufenintervall noch nicht ganz beendet haben, ist das in Ordnung.
Arbeiten Sie ständig an der korrekten Bewegungsausführung. Wenn Sie irgendwann den Punkt des Muskelversagens erreicht haben, bevor das Intervall zu Ende ist, sind Sie zu hoch gegangen. Bei dieser Methode sollen viele Wiederholungen mit geringer Intensität ausgeführt werden.
Es ist aber auch okay, wenn Sie beim Stufenintervall im Bereich von wenigen Wiederholungen bleiben – Sie können sogar gegen Ende des Intervalls nur noch eine Wiederholung machen, um das Muskelversagen zu vermeiden.
Bei Übungen mit Seitenwechsel führen Sie immer die festgelegte Anzahl an Wiederholungen auf beiden Seiten aus, bevor Sie pausieren.

Intervallsatz

- Drei Sätze pro Übung
- Sechs bis zwölf Wiederholungen pro Satz
- 3-Minuten-Intervalle pro Satz. Die Zeit läuft, sobald Sie eine Übung beginnen. Gehen Sie bis zum Muskelversagen oder machen Sie bis zu zwölf Wiederholungen – je nachdem, was zuerst eintritt – und ruhen Sie sich für den Rest des Intervalls aus. Ihr erster Satz beginnt bei null Minuten (machen Sie sechs bis zwölf Wiederholungen), der zweite Satz bei drei Minuten, der dritte bei sechs Minuten, bei neun Minuten startet der erste Satz der nächsten Übung.
- Einer der drei Sätze für jede Übung sollte Sie bei sechs bis zwölf Wiederholungen an den Punkt des Muskelversagens bringen. Wenn das nicht der Fall ist, machen Sie eine andere Übung oder Variante, die den richtigen Schwierigkeitsgrad hat.
- Bei allen Übungen, bei denen die Seite gewechselt wird, etwa bei der Bulgarischen Kniebeuge, beim Rumänischen Kreuzheben oder dem seitlichen Ausfallschritt, führen Sie eine Seite in der vorgeschriebenen Zeit aus, außer in der Übungsbeschreibung steht, dass Sie nach jeder Wiederholung die Seite wechseln sollen. Beginnen Sie stets mit Ihrer schwächeren Seite.

Supersatz

- 4-Minuten-Intervalle für jeden Satz
- Führen Sie eine bis fünf Wiederholungen beim ersten Satz, sechs bis zwölf Wiederholungen für die Übung, die direkt danach folgt, aus. Diese beiden Übungen, die nacheinander absolviert werden, bilden einen Supersatz.
- Zwei Supersätze pro Übungspaar. Da es nur drei Übungspaare gibt, machen Sie insgesamt nur sechs Supersätze pro Tag mit jeweils vier Minuten Abstand. Der erste beginnt bei null Sekunden, der letzte bei zwanzig Minuten.
- Die erste Übung eines Übungspaares sollte nicht bis zum Muskelversagen gemacht werden!
- Führen Sie alle Übungen so kontrolliert wie möglich aus! Die erste Übung jedes Übungspaares sollte mit langsamen Gegenbewegungen gemacht werden (zwei bis drei Sekunden), aber kontrollierten explosiven Hauptbewegungen (etwa eine Sekunde) bei der Muskelkontraktion. Pausieren Sie am Anfang und am Ende jeder Übung für eine Sekunde. Die zweite Übung sollte so schnell wie möglich ausgeführt werden, ohne jedoch die korrekte Ausführung zu vernachlässigen.
- Bei einseitigen Übungen wechseln Sie nach jeder Wiederholung die Seite.

Zirkelintervall

Absolvieren Sie so viele Sätze und Wiederholungen der vorgegebenen Übungen, wie Sie in zwanzig Minuten schaffen, ohne zwischendurch zu pausieren. Wenn Sie kurze Pausen wegen Muskelversagens einlegen müssen, ist das in Ordnung, aber reduzieren Sie diese auf ein Minimum.

Hochintensitätssatz

Acht Runden mit je zwanzig Sekunden Training gefolgt von zehn Sekunden Pause insgesamt vier Minuten lang. Finden Sie ein Tempo, bei dem Sie alle acht Sätze gerade noch durchhalten. Idealerweise sollte es keine 20-Sekunden-Trainingsphase mit einem signifikanten Abfall der Wiederholungen geben. Das ist hochintensives Training.

Wählen Sie Ihr Programm

Jeder, der gesund genug für ein hartes Training ist, sollte das **Basisprogramm** für Einsteiger absolvieren können. Auch hier gilt: Wenn Sie irgendwelche Zweifel haben, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen.

First Class

Wenn Sie mit der **First Class** starten wollen, sollten Sie mindestens folgende Übungen schaffen:
Drücken (Push): 10 Liegestütze mit je 2 Sekunden Haltezeit in der höchsten und tiefsten Position
Ziehen (Pull): 10 × umgekehrtes Bankdrücken mit gestreckten Beinen und auf dem Boden abgesetzten Fersen
Beine: 15 Ausfallschritte nach hinten auf jedem Bein mit 3 Sekunden Haltezeit am tiefsten Punkt der Bewegung
Core: Liegestützposition für eine Minute halten
Wenn Sie diese Übungen wie vorgegeben noch nicht schaffen, beginnen Sie mit dem Basisprogramm.

Master Class

Folgende Übungen sind Voraussetzung für die **Master Class**:
Drücken (Push): 16 einarmige Liegestütze, wobei die Hand auf einer mittelhohen Oberfläche abgesetzt ist. Nach jeder Wiederholung wird die Seite gewechselt, also 8 einarmige Liegestütze pro Seite.
Ziehen (Pull): 4 Klimmzüge mit je 2 Sekunden Haltezeit in der höchsten und tiefsten Position
Beine: 24 einbeinige Kniebeugen im Wechsel, wobei das Gesäß leicht auf einem fast kniehohen Gegenstand abgesetzt werden darf. Nach jeder Wiederholung wird die Seite gewechselt, also 12 einbeinige Kniebeugen pro Seite.
Core: Liegestützposition für 3 Minuten halten

Chief Class

Folgende Übungen sind Voraussetzung für die **Chief Class**:
Drücken (Push): 16 einarmige Liegestütze. Nach jeder Wiederholung wird die Seite gewechselt, also 8 einarmige Liegestütze pro Seite.
Ziehen (Pull): 12 Klimmzüge mit je einer Sekunde Haltezeit in der höchsten und tiefsten Position
Beine: 24 Pistolen mit Seitenwechsel nach jeder Wiederholung, also 12 Pistolen pro Seite
Core: Liegestützposition für 5 Minuten halten

Wenn Sie die Anzahl Ihrer Wiederholungen täglich dokumentieren möchten, können Sie sich auf www.MarkLauren.com (in englischer Sprache) Protokollvorlagen herunterladen.

Basisprogramm für Einsteiger

Woche 1 und 2
Muskuläre Ausdauer (Stufenintervalle)

Tag 1 Drücken/Ziehen	Tag 2 Beine/Core	Tag 3 Drücken/Ziehen	Tag 4 Beine/Core
Liegestütz (Hände erhöht)	Ausfallschritt nach hinten im Wechsel	Liegestütz (Hände erhöht)	Seitlicher Ausfallschritt
Türziehen	Rumänisches Kreuzheben auf einem Bein im Wechsel	Türziehen	Rumänisches Kreuzheben auf einem Bein im Wechsel
Dips im Sitzen (Füße auf dem Boden)	Kniebeuge	Dips im Sitzen (Füße auf dem Boden)	Kniebeuge mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt
Umgekehrtes Bankdrücken mit gebeugten Knien	Schwimmer	Umgekehrtes Bankdrücken mit gebeugten Knien	Schräger Crunch

Woche 3 und 4
Kraft (Intervallsätze)

Tag 1 Drücken	Tag 2 Beine	Tag 3 Ziehen	Tag 4 Core
Liegestütz	Bulgarische Kniebeuge	Türziehen	Beinheber
Military Press (Hände erhöht)	Seitlicher Ausfallschritt	Umgekehrtes Bankdrücken mit gebeugten Knien	Strecken (Hände unter dem Kinn platzieren, s. Superman)
Enger Liegestütz (Hände erhöht)	Kniebeuge mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt	Türziehen im Untergriff	Russischer Twist
Dips im Sitzen	Rumänisches Kreuzheben einbeinig auf einem Kissen	Curl mit Handtuch	Schwimmer

Woche 5 und 6
Power-Block (Supersätze)

Tag 1 Drücken	Tag 2 Beine	Tag 3 Ziehen	Tag 4 Core
1.) Liegestütz (Füße erhöht) 2.) Liegestütz mit Abstoßen	1.) Ausfallschritt nach hinten im Wechsel mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 2.) Gesprungene Kniebeuge	1.) Türklimmzug (stellen Sie die Füße auf einen Stuhl oder springen Sie hoch und konzentrieren Sie sich auf die Gegenbewegung, das Absenken) 2.) Türziehen	1.) V-Up 2.) Russischer Twist
1.) Military Press 2.) Daumen hoch	1.) Ausfallschritt nach vorn im Wechsel mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 2.) Seitlicher Ausfallschritt	1.) Türziehen mit 4–6 Sek. Haltezeit am höchsten Punkt 2.) Curl mit Handtuch	1.) Superman 2.) Schwimmer
1.) Enger Liegestütz 2.) Dip im Sitzen	1.) Rumänisches Kreuzheben einbeinig auf einem Kissen 2.) Kniebeuge mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt	1.) Umgekehrtes Bankdrücken im Untergriff mit gestreckten Beinen 2.) Türziehen im Untergriff	1.) Hängendes Beinheben mit gebeugten Knien 2.) Beinheber

Woche 7 bis 10
Wechselblock

	Tag 1 Drücken	Tag 2 Beine	Tag 3 Ziehen	Tag 4 Core	Tag 5
Woche 7	**Stufenintervalle**	**Supersätze**	**Intervallsätze**	**Hochintensitätssätze**	**Zirkelintervalle**
	1.) Military Press (Hände erhöht) 2.) Liegestütz (Hände erhöht)	1. Übungspaar: Ausfallschritt nach hinten im Wechsel mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt und gesprungene Kniebeuge 2. Übungspaar: Ausfallschritt nach vorn	1.) Türziehen 2.) Umgekehrtes Bankdrücken mit gebeugten	1.) Russischer Twist	1.) 10 Ausfallschritte nach hinten im Wechsel

	erhöht) 3.) Enger Liegestütz (Hände erhöht) 4.) Dip im Sitzen mit gebeugten Knien	im Wechsel mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt und seitlicher Ausfallschritt 3. Übungspaar: Rumänisches Kreuzheben einbeinig im Wechsel auf einem Kissen mit 1–3 Sek. Haltezeit in der Mitte und Pogo-Sprünge	Knien 3.) Türziehen im Untergriff 4.) Curl mit Handtuch	2.) Strandschere 3.) Knieheben im Stehen	2.) 8 x Türziehen 3.) 6 Liegestütze
Woche 8	**Hochintensitätssätze**	**Stufenintervalle**	**Supersätze**	**Intervallsätze**	**Zirkelintervalle**
	1.) Liegestütz (Hände brusthoch abgestützt) 2.) Schaukelstuhl 3.) Doppelter Liegestützsprung (Burpee; Hände hüfthoch abgestützt)	1.) Ausfallschritt nach hinten im Wechsel 2.) Rumänisches Kreuzheben auf einem Bein 3.) Kniebeuge mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 4.) Good Mornings mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt	1. Übungspaar: Türklimmzug (stellen Sie die Füße auf einen Stuhl oder springen Sie hoch und konzentrieren Sie sich auf die Gegenbewegung, das Absenken) und Türziehen 2. Übungspaar: Türziehen mit 4–6 Sek. Haltezeit am höchsten Punkt und umgekehrtes Bankdrücken mit gebeugten Knien 3. Übungspaar: Umgekehrtes Bankdrücken im Untergriff mit gestreckten Beinen und Türziehen im Untergriff	1.) Beinheber 2.) Strecken (Hände unter dem Kinn platzieren, s. Superman) 3.) Russischer Twist 4.) Schwimmer	1.) 10 Ausfallschritte nach hinten im Wechsel 2.) 8 x Türziehen 3.) 6 Liegestütze
Woche 9	**Intervallsätze**	**Hochintensitätssätze**	**Stufenintervalle**	**Supersätze**	**Zirkelintervalle**
	1.) Liegestütz 2.) Military Press (Hände erhöht) 3.) Enger Liegestütz (Hände erhöht)	1.) Beat Your Boots 2.) Ausfallschritt 3.) Good Mornings	1.) Umgekehrtes Bankdrücken mit gebeugten Knien 2.) Türziehen 3.) Umgekehrtes Bankdrücken im Untergriff mit gebeugten Knien 4.) Türziehen im Untergriff	1. Übungspaar: V-Up und Russischer Twist 2. Übungspaar: Superman und Schwimmer 3. Übungspaar: Fahrradfahren und Beinheber	1.) 10 Ausfallschritte nach hinten im Wechsel 2.) 8 x Türziehen 3.) 6 Liegestütze
Woche 10	**Supersätze**	**Intervallsätze**	**Hochintensitätssätze**	**Stufenintervalle**	**Zirkelintervalle**
	1. Übungspaar: Liegestütz (Füße erhöht) und Liegestütz mit Abstoßen 2. Übungspaar: Military Press und Daumen hoch 3. Übungspaar: Enger Liegestütz und Dip im Sitzen mit aufgestellten Füßen	1.) Bulgarische Kniebeuge 2.) Seitlicher Ausfallschritt 3.) Kniebeuge mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 4.) Rumänisches Kreuzheben einbeinig auf einem Kissen	1.) Türziehen (Füße sind hinter den Händen platziert, gehen Sie dafür einen Schritt zurück) 2.) Fliegende Grätsche 3.) Curl mit Handtuch	1.) Crunch It Up 2.) Strecken (Arme seitlich eng am Körper anlegen, s. Superman) 3.) Beinheber 4.) Strecken (nur Unterkörper anheben, s. Superman)	1.) 10 Ausfallschritte nach hinten im Wechsel 2.) 8 x Türziehen 3.) 6 Liegestütze

First Class für Trainingserfahrene
für Trainingserfahrene

Woche 1 und 2
Muskuläre Ausdauer (Stufenintervalle)

Tag 1 Drücken/Ziehen	Tag 2 Beine/Core	Tag 3 Drücken/Ziehen	Tag 4 Beine/Core
Liegestütz	Ausfallschritt nach hinten im Wechsel mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt	Liegestütz	Seitlicher Ausfallschritt im Wechsel mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt
Umgekehrtes Bankdrücken	Rumänisches Kreuzheben auf einem Bein im Wechsel	Umgekehrtes Bankdrücken	Rumänisches Kreuzheben auf einem Bein im Wechsel
Military Press	Gesprungene Kniebeuge mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt	Military Press	Gesprungene Kniebeuge mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt
Türziehen	Strecken (Arme seitlich eng am Körper, s. Superman)	Türziehen	Russischer Twist

Woche 3 und 4
Kraft (Intervallsätze)

Tag 1 Drücken	Tag 2 Beine	Tag 3 Ziehen	Tag 4 Core
Liegestütz (Füße erhöht)	Bulgarische Kniebeuge mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt	Türklimmzug (stellen Sie die Füße auf einen Stuhl oder springen Sie hoch und konzentrieren Sie sich auf die Gegenbewegung, das Absenken)	Beinheber mit gekreuzten Armen auf der Brust
Military Press	Seitlicher Ausfallschritt mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt	Umgekehrtes Bankdrücken	Superman
Enger Liegestütz	Gesprungene Kniebeuge mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt	Türziehen	Fahrradfahren
Trizepsdip mit Stuhl (Beine anwinkeln und Fußspitzen auf einem Stuhl absetzen, um das Hochdrücken zu erleichtern)	Rumänisches Kreuzheben einbeinig auf einem Kissen	Curl mit Handtuch	Strecken (Hände unter dem Kinn platzieren, s. Superman)

Woche 5 und 6
Power-Block (Supersätze)

Tag 1 Drücken	Tag 2 Beine	Tag 3 Ziehen	Tag 4 Core
1.) Liegestütz (Füße erhöht) mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 2.) Liegestütz mit Abstoßen	1.) Einbeinige Kniebeuge im Wechsel (mit beiden Händen an einer Stuhllehne festhalten) 2.) Gesprungene Kniebeuge mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt	1.) Türklimmzug 2.) Türziehen	1.) Hängendes Beinheben mit gebeugten Knien 2.) Beintwist mit gebeugten Knien
1.) Military Press (Füße erhöht) 2.) Daumen hoch	1.) Seitlicher Ausfallschritt im Wechsel mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 2.) Ausfallschritt nach hinten im Wechsel mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt	1.) Türziehen mit 4–6 Sek. Haltezeit bei der Kontraktion am höchsten Punkt 2.) Umgekehrtes Bankdrücken	1.) Einbeiniger Hüftstrecker im Wechsel 2.) Superman
1.) Enger Liegestütz (Füße erhöht) 2.) Trizepsdip mit Stuhl	1.) Rumänisches Kreuzheben einbeinig auf einem Kissen mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 2.) Kistensprung	1.) Umgekehrtes Bankdrücken im Untergriff (Füße erhöht) 2.) Türziehen im Untergriff	1.) V-Up 2.) Russischer Twist

Woche 7 bis 10
Wechselblock

	Tag 1 Drücken	Tag 2 Beine	Tag 3 Ziehen	Tag 4 Core	Tag 5
Woche 7	**Stufenintervalle**	**Supersätze**	**Intervallsätze**	**Hochintensitätssätze**	**Zirkelintervalle**
	1.) Chinesischer Liegestütz 2.) Liegestütz	1. Übungspaar: Einbeinige Kniebeuge im Wechsel (mit Festhalten an zwei Stühlen) und gesprungene Kniebeuge mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 2. Übungspaar: Seitlicher Ausfallschritt im	1.) Türklimmzug (stellen Sie die Füße auf einen Stuhl oder springen Sie hoch und konzentrieren Sie sich auf die Gegenbewegung, das Absenken)	1.) Russischer Twist	1.) 6 x Türziehen mit gebeugten Knien

	2.) Liegestütz 3.) Enger Liegestütz 4.) Dip im Sitzen	Wechsel mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt und Ausfallschritt nach hinten im Wechsel mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 3. Übungspaar: Rumänisches Kreuzheben einbeinig im Wechsel auf einem Kissen mit 1–3 Sek. Pause und Kistensprung	Gegenbewegung, das Abdrücken) 2.) Umgekehrtes Bankdrücken 3.) Türziehen 4.) Curl mit Handtuch	2.) Beinscheren-Crunch 3.) Kniebeuge	2.) 12 seitliche Ausfallschritte im Wechsel 3.) 8 Liegestütze
Woche 8	**Hochintensitätssätze**	**Stufenintervalle**	**Supersätze**	**Intervallsätze**	**Zirkelintervalle**
	1.) Liegestütz (Hände erhöht) 2.) Dip im Sitzen (Füße am Boden) 3.) Kniebeuge	1.) Ausfallschritt nach hinten im Wechsel mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 2.) Seitlicher Ausfallschritt 3.) Gesprungene Kniebeuge mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 4.) Rumänisches Kreuzheben einbeinig im Wechsel	1. Übungspaar: Türklimmzug und Türziehen 2. Übungspaar: Türziehen mit 4–6 Sek. Haltezeit am höchsten Punkt und umgekehrtes Bankdrücken 3. Übungspaar: Umgekehrtes Bankdrücken im Untergriff (Füße erhöht) und Türziehen im Untergriff	1.) Beinheber mit gekreuzten Armen auf der Brust 2.) Superman 3.) Fahrradfahren 4.) Strecken (Hände unter dem Kinn platzieren, s. Superman)	1.) 6 x Türziehen mit gebeugten Knien 2.) 12 seitliche Ausfallschritte im Wechsel 3.) 8 Liegestütze
Woche 9	**Intervallsätze**	**Hochintensitätssätze**	**Stufenintervalle**	**Supersätze**	**Zirkelintervalle**
	1.) Liegestütz (Füße erhöht) 2.) Chinesischer Liegestütz (Hände erhöht) 3.) Enger Liegestütz (Hände erhöht) 4.) Trizepsdip mit Stuhl	1.) Iron Mike 2.) Seitsprung 3.) Kniebeuge	1.) Umgekehrtes Bankdrücken 2.) Türziehen 3.) Umgekehrtes Bankdrücken im Untergriff 4.) Türziehen im Untergriff	1. Übungspaar: Hängendes Beinheben mit gebeugten Knien und Beintwist 2. Übungspaar: Hüftstrecker mit einem Bein im Wechsel und Superman 3. Übungspaar: V-Up und Russischer Twist	1.) 6 x Türziehen mit gebeugten Knien 2.) 12 seitliche Ausfallschritte im Wechsel 3.) 8 Liegestütze
Woche 10	**Supersätze**	**Intervallsätze**	**Hochintensitätssätze**	**Stufenintervalle**	**Zirkelintervalle**
	1. Übungspaar: Liegestütz (Füße erhöht) mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt und Liegestütz mit Abstoßen 2. Übungspaar: Military Press (Füße erhöht) und Überkopfpresse 3. Übungspaar: Enger Liegestütz (Füße erhöht) und Trizepsdip mit Stuhl	1.) Bulgarische Kniebeuge mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 2.) Seitlicher Ausfallschritt mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 3.) Gesprungene Kniebeuge mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 4.) Rumänisches Kreuzheben einbeinig auf einem Kissen	1.) Umgekehrtes Bankdrücken 2.) Türziehen 3.) Kniebeuge	1.) Fahrradfahren 2.) Strecken (Hände unter dem Kinn platzieren, s. Superman) 3.) Gegrätschter Beinscheren-Crunch 4.) Schwimmer	1.) 6 x Türziehen mit gebeugten Knien 2.) 12 seitliche Ausfallschritte im Wechsel 3.) 8 Liegestütze

Master Class
für Fortgeschrittene

Woche 1 und 2
Muskuläre Ausdauer (Stufenintervalle)

Tag 1 Drücken/Ziehen	Tag 2 Beine/Core	Tag 3 Drücken/Ziehen	Tag 4 Beine/Core
Einarmiger Liegestütz im Wechsel (Hand erhöht)	Einbeinige Kniebeuge im Wechsel (mit beiden Händen an einer Stuhllehne festhalten oder von einer erhöhten Fläche aufstehen)	Einarmiger Liegestütz im Wechsel (Hand erhöht)	Einbeinige Kniebeuge im Wechsel (mit beiden Händen an einer Stuhllehne festhalten oder von einer erhöhten Fläche aufstehen)
Türklimmzug (stellen Sie die Füße auf einen Stuhl oder springen Sie hoch und konzentrieren Sie sich auf die Gegenbewegung, das Absenken)	Ausfallschritt nach hinten mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt	Türklimmzug (stellen Sie die Füße auf einen Stuhl oder springen Sie hoch und konzentrieren Sie sich auf die Gegenbewegung, das Absenken)	Seitlicher Ausfallschritt im Wechsel mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt
Military Press (Füße erhöht)	Hüftstrecker	Military Press	Rumänisches Kreuzheben einbeinig im Wechsel auf einem Kissen
Umgekehrtes Bankdrücken	Superman	Türziehen	Beintwist mit gebeugten Knien

Woche 3 und 4
Kraft (Intervallsätze)

Tag 1 Drücken	Tag 2 Beine	Tag 3 Ziehen	Tag 4 Core
Einarmiger Liegestütz (Hand erhöht)	Einbeinige Kniebeuge (mit beiden Händen an einer Stuhllehne festhalten oder von einer erhöhten Fläche aufstehen)	Türklimmzug	Hängendes Beinheben (Beine sind parallel zum Boden)
Sturzflug	Bulgarische Kniebeuge mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt	Türziehen mit 1–3 Sek. Haltezeit bei der Kontraktion am höchsten Punkt	Rückenheber
Military Press (Füße erhöht)	Seitlicher Ausfallschritt mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt	Umgekehrtes Bankdrücken	V-Up
Trizepsdip	Hüftstrecker mit einem Bein	Umgekehrtes Bankdrücken im Untergriff	Superman

Woche 5 und 6
Power-Block (Supersätze)

Tag 1 Drücken	Tag 2 Beine	Tag 3 Ziehen	Tag 4 Core
1.) Einarmiger Liegestütz 2.) Federnder Liegestütz	1.) Pistole 2.) Kistensprung	1.) Türklimmzug 2.) Türziehen	1.) Hängendes Beinheben 2.) Fahrradfahren
1.) Military Press (Füße erhöht) 2.) Sturzflug	1.) Sissy-Kniebeuge 2.) Iron Mike	1.) Einarmiges Türziehen 2.) Umgekehrtes Bankdrücken im Untergriff	1.) Rückenheber 2.) Superman
1.) Erhöhter Trizepsstrecker 2.) Liegestütz mit Abstoßen	1.) Fallender Liegestütz 2.) Seitsprung	1.) Türziehen im Untergriff mit 4–6 Sek. Haltezeit am höchsten Punkt 2.) Curl mit Handtuch	1.) V-Up 2.) Beintwist mit gebeugten Knien

Woche 7 bis 10
Wechselblock

	Tag 1 Drücken	Tag 2 Beine	Tag 3 Ziehen	Tag 4 Core	Tag 5
Woche 7	Stufenintervalle	Supersätze	Intervallsätze	Hochintensitätssätze	Zirkelintervalle
	1.) Einarmiger Liegestütz (Hände kniehoch erhöht) 2.) Sturzflug 3.) Trizepsdip 4.) Trizepsdip mit Stuhl	1. Übungspaar: Pistole und Sissy-Kniebeuge 2. Übungspaar: Kistensprung und Iron Mike 3. Übungspaar: Fallender Liegestütz und Seitsprung	1.) Türklimmzug 2.) Türziehen mit 1–3 Sek. Haltezeit bei der Kontraktion am höchsten Punkt 3.) Umgekehrtes Bankdrücken 4.) Umgekehrtes Bankdrücken im Untergriff	1.) Schräger V-Up (4 Sätze pro Seite) 2.) Beinscheren-Crunch mit gekreuzten Armen auf der Brust 3.) Kniebeuge	1.) 12 Kniebeugen auf einem Bein im Wechsel (mit Stuhl) oder Kistensprünge 2.) 6 Sturzflüge 3.) 8 x Umgekehrtes Bankdrücken
Woche					

Woche 8	Hochintensitätssätze	Stufenintervalle	Supersätze	Intervallsätze	Zirkelintervalle
	1.) Liegestütz 2.) Liegestütz mit Abstoßen 3.) Kniebeuge	1.) Einbeinige Kniebeuge (mit Stuhl) 2.) Sissy-Kniebeuge 3.) Seitlicher Ausfallschritt mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 4.) Hüftstrecker	1. Übungspaar: Türklimmzug und umgekehrtes Bankdrücken 2. Übungspaar: Einarmiges Türziehen und umgekehrtes Bankdrücken im Untergriff (Füße erhöht) 3. Übungspaar: Türziehen im Untergriff und Curl mit Handtuch	1.) Hängendes Beinheben (Beine gestreckt nach oben ziehen, bis sie parallel zum Boden sind) 2.) Rückenheber 3.) V-Up 4.) Superman	1.) 12 Kniebeugen auf einem Bein im Wechsel (mit Stuhl) oder Kistensprünge 2.) 6 Sturzflüge 3.) 8 x Umgekehrtes Bankdrücken
Woche 9	**Intervallsätze**	**Hochintensitätssätze**	**Stufenintervalle**	**Supersätze**	**Zirkelintervalle**
	1.) Einarmiger Liegestütz (Hände erhöht) 2.) Sturzflug 3.) Military Press (Füße erhöht) 4.) Trizepsdip	1.) Iron Mike 2.) Seitsprung 3.) Kniebeuge	1.) Türklimmzug mit Stuhl 2.) Umgekehrtes Bankdrücken 3.) Umgekehrtes Bankdrücken im Untergriff 4.) Türziehen	1. Übungspaar: Hängendes Beinheben und Fahrradfahren 2. Übungspaar: Rückenheber und Superman 3. Übungspaar: V-Up und Beintwist mit gebeugten Knien	1.) 12 Kniebeugen auf einem Bein im Wechsel (mit Stuhl) oder Kistensprünge 2.) 6 Sturzflüge 3.) 8 x Umgekehrtes Bankdrücken
Woche 10	**Supersätze**	**Intervallsätze**	**Hochintensitätssätze**	**Stufenintervalle**	**Zirkelintervalle**
	1. Übungspaar: Einarmiger Liegestütz und Federnder Liegestütz 2. Übungspaar: Military Press (Füße erhöht) und Sturzflug 3. Übungspaar: Erhöhter Trizepsstrecker und Liegestütz mit Abstoßen	1.) Einbeinige Kniebeuge (mit beiden Händen an einer Stuhllehne festhalten oder von einer erhöhten Fläche aufstehen) 2.) Bulgarische Kniebeuge mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 3.) Seitlicher Ausfallschritt mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 4.) Hüftstrecker mit einem Bein	1.) Umgekehrtes Bankdrücken 2.) Türziehen 3.) Kniebeuge	1.) Schräger V-Up mit gebeugten Knien 2.) Fliegende Grätsche 3.) Beinheber mit gekreuzten Armen auf der Brust 4.) Strecken (Hände unter dem Kinn platzieren, s. Superman)	1.) 12 Kniebeugen auf einem Bein im Wechsel (mit Stuhl) oder Kistensprünge 2.) 6 Sturzflüge 3.) 8 x Umgekehrtes Bankdrücken

Chief Class
für Spitzensportler

Woche 1 und 2
Muskuläre Ausdauer (Stufenintervalle)

Tag 1 Drücken/Ziehen	Tag 2 Beine/Core	Tag 3 Drücken/Ziehen	Tag 4 Beine/Core
Einarmiger Liegestütz im Wechsel (Hand erhöht)	Pistole im Wechsel	Einarmiger Liegestütz im Wechsel (Hand erhöht)	Einbeinige Kniebeuge im Wechsel
Türklimmzug	Iron Mike	Türklimmzug	Kistensprung
Sturzflug	Hüftstrecker mit einem Bein im Wechsel	Military Press (Füße erhöht)	Sissy-Kniebeuge
Umgekehrtes Bankdrücken (Füße erhöht)	Rückenheber	Einarmiges Türziehen im Wechsel	Beintwist

Woche 3 und 4
Kraft (Intervallsätze)

Tag 1 Drücken	Tag 2 Beine	Tag 3 Ziehen	Tag 4 Core
Einarmiger Liegestütz	Pistole	Türklimmzug mit 1–3 Sek. Haltezeit am höchsten Punkt	Hängendes Beinheben (bis ganz nach oben)
Handstandliegestütz	Bulgarische Kniebeuge mit 4–6 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt	Einarmiges Türziehen	Rückenheber
Sturzflug	Sissy-Kniebeuge	Umgekehrtes Bankdrücken im Untergriff (Füße erhöht)	Klappmesser
Erhöhter Trizepsstrecker (etwa hüfthoch)	Iron Mike	Türziehen mit 4–6 Sek. Haltezeit bei der Kontraktion am höchsten Punkt	Superman

Woche 5 und 6
Power-Block (Supersätze)

Tag 1 Drücken	Tag 2 Beine	Tag 3 Ziehen	Tag 4 Core
1.) Einarmiger Liegestütz (Füße erhöht) 2.) Federnder Liegestütz	1.) Pistole im Wechsel mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 2.) Kistensprung	1.) Türklimmzug mit 4–6 Sek. Haltezeit am höchsten Punkt 2.) Umgekehrtes Bankdrücken (Füße erhöht)	1.) Hängendes Beinheben mit 4–6 Sek. Haltezeit am höchsten Punkt (Füße bis zu den Händen bringen) 2.) Langsames Fahrradfahren (2 Sek. für das Heranziehen jedes Knies)
1.) Handstandliegestütz mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 2.) Sturzflug	1.) Sissy-Kniebeuge mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt 2.) Iron Mike	1.) Einarmiges Türziehen mit 1–3 Sek. Haltezeit bei der Kontraktion am höchsten Punkt 2.) Umgekehrtes Bankdrücken im Untergriff (Füße erhöht)	1.) Rückenheber 2.) Superman
1.) Erhöhter Trizepsstrecker (etwa hüfthoch) 2.) Liegestütz mit Abstoßen	1.) Fallender Liegestütz 2.) Seitsprung	1.) Klimmzug (bis zum Brustbein hochziehen) 2.) Türziehen im Untergriff mit 4–6 Sek. Haltezeit bei der Kontraktion am höchsten Punkt	1.) Klappmesser 2.) Beintwist

Woche 7 bis 10
Wechselbock

	Tag 1 Drücken	Tag 2 Beine	Tag 3 Ziehen	Tag 4 Core	Tag 5
Woche 7	Stufenintervalle	Supersätze	Intervallsätze	Hochintensitätssätze	Zirkelintervalle
	1.) Einarmiger Liegestütz 2.) Handstandliegestütz	1. Übungspaar: Pistole im Wechsel mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt und Kistensprung 2. Übungspaar: Sissy-Kniebeuge mit	1.) Türklimmzug mit 1–3 Sek. Haltezeit am höchsten Punkt 2.) Einarmiges Türziehen	1.) V-Up 2.) Schräger V-Up (nach jedem Satz	1.) 12 Pistolen im Wechsel (6 pro Seite) oder 24 Iron Mikes (springen Sie so

	3.) Sturzflug 4.) Trizepsdip mit 1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt	1–3 Sek. Haltezeit am tiefsten Punkt und Iron Mike 3. Übungspaar: Fallender Liegestütz (ohne Zuhilfenahme der Hände) und Seitsprung	3.) Umgekehrtes Bankdrücken im Untergriff (Füße erhöht) 4.) Türziehen im Untergriff mit 4–6 Sek. Haltezeit bei der Kontraktion am höchsten Punkt	Seitenwechsel, insgesamt 4 Sätze) 3.) Bergsteiger 4.) Kniebeuge	hoch wie möglich) 2.) 6 Handstandliegestütze 3.) 8 Türklimmzüge
Woche 8	**Hochintensitätssätze**	**Stufenintervalle**	**Supersätze**	**Intervallsätze**	**Zirkelintervalle**
	1.) Liegestütz 2.) Liegestütz mit Abstoßen 3.) Bergsteiger 4.) Doppelter Liegestützsprung (Burpee)	1.) Einbeinige Kniebeuge 2.) Sissy-Kniebeuge 3.) Iron Mike 4.) Einbeiniger Hüftstrecker	1. Übungspaar: Türklimmzug mit 4–6 Sek. Haltezeit am höchsten Punkt und umgekehrtes Bankdrücken (Füße erhöht) 2. Übungspaar: Einarmiges Türziehen mit 1–3 Sek. Haltezeit bei der Kontraktion am höchsten Punkt und umgekehrtes Bankdrücken im Untergriff (Füße erhöht) 3. Übungspaar: Klimmzug (bis zum Brustbein hochziehen) und Türziehen im Untergriff mit 4–6 Sek. Haltezeit bei der Kontraktion am höchsten Punkt	1.) Hängendes Beinheben (bis ganz nach oben) 2.) Rückenheber 3.) Klappmesser 4.) Superman	1.) 12 Pistolen im Wechsel (6 pro Seite) oder 24 Iron Mikes (springen Sie so hoch wie möglich) 2.) 6 Handstandliegestütze 3.) 8 Türklimmzüge
Woche 9	**Intervallsätze**	**Hochintensitätssätze**	**Stufenintervalle**	**Supersätze**	**Zirkelintervalle**
	1.) Einarmiger Liegestütz 2.) Handstandliegestütz 3.) Sturzflug 4.) Erhöhter Trizepsstrecker (etwa hüfthoch)	1.) Iron Mike 2.) Seitsprung 3.) Gestreckte Kniebeuge 4.) Kniebeuge	1.) Türklimmzug 2.) Umgekehrtes Bankdrücken 3.) Umgekehrtes Bankdrücken im Untergriff 4.) Einarmiges Türziehen im Wechsel	1. Übungspaar: Hängendes Beinheben (Füße bis zu den Händen bringen) mit 4–6 Sek. Haltezeit am höchsten Punkt und Fahrradfahren (12 x langsam pro Seite, insgesamt 24) 2. Übungspaar: Rückenheber und Superman 3. Übungspaar: Klappmesser und Beintwist (6 x langsam pro Seite, insgesamt 12)	1.) 12 Pistolen im Wechsel (6 pro Seite) oder 24 Iron Mikes (springen Sie so hoch wie möglich) 2.) 6 Handstandliegestütze 3.) 8 Türklimmzüge
Woche 10	**Supersätze**	**Intervallsätze**	**Hochintensitätssätze**	**Stufenintervalle**	**Zirkelintervalle**
	1. Übungspaar: Einarmiger Liegestütz (Füße erhöht) und federnder Liegestütz 2. Übungspaar: Handstandliegestütz und Sturzflug mit Haltezeit, wenn die Brust am tiefsten Punkt der Kontraktion zwischen den Händen ist 3. Übungspaar: Erhöhter Trizepsstrecker (kniehoch) und Liegestütz mit Abstoßen	1.) Einbeinige Kniebeuge 2.) Bulgarische Kniebeuge, dabei am tiefsten Punkt einen Rucksack über den Kopf stemmen 3.) Iron Mike 4.) Fallender Liegestütz	1.) Türklimmzug (stellen Sie die Füße auf einen Stuhl oder springen Sie hoch und konzentrieren Sie sich auf die Gegenbewegung, das Absenken) 2.) Umgekehrtes Bankdrücken 3.) Türziehen 4.) Bergsteiger	1.) Klappmeser 2.) Rückenheber 3.) Schräger V-Up im Wechsel mit gestreckten Beinen 4.) Superman	1.) 12 Pistolen im Wechsel (6 pro Seite) oder 24 Iron Mikes (springen Sie so hoch wie möglich) 2.) 6 Handstandliegestütze 3.) 8 Türklimmzüge

Nützliche Haushaltsgegenstände

Wie Sie schon bemerkt haben, kann man mit etwas genauer Beobachtung und Kreativität so gut wie jedes Zimmer in ein komplett ausgestattetes Fitnessstudio verwandeln. Auch wenn es für mein Programm nicht notwendig ist, wären Sie überrascht, wie viele Haushaltsgegenstände Sie als Widerstand für Ihr Training nutzen können, um die Hanteln des klassischen Krafttrainings zu ersetzen.
Nehmen Sie zum Beispiel den Bizeps-Curl: Nur weil Sie keine Hanteln besitzen, heißt das nicht, dass Sie die Übung nicht machen können. Nutzen Sie stattdessen Wasserkanister (bis zum erwünschten Gewicht gefüllt) oder volle Einkaufstüten. Meine Lieblingsvariante, egal, ob zu Hause oder unterwegs, ist ein See- oder Rucksack, den man mit Büchern, Zeitschriften, Zeitungen, Konservendosen, Steinen, Sand oder gefüllten Wasserflaschen beladen kann. Füllen Sie den Rucksack, bis er das gewünschte Gewicht erreicht hat, und halten Sie ihn an der oberen Schlaufe. Sie können dafür auch einen richtigen Griff basteln: Brechen Sie ein paar dickere Zweige ab oder nehmen Sie ein Stück eines runden Holzstabs, schneiden Sie das Teilstück auf die richtige Länge für einen Griff zu und kleben Sie es mit Klebeband an die obere Schlaufe des Rucksacks. Die meisten Rucksäcke können bis zu dreißig Kilo halten, einige noch viel mehr.
Sie können einen Rucksack anstelle von Kurzhanteln bei unzähligen Bewegungen einsetzen, etwa beim Schulterheben, bei Trizepsübungen oder dem Rudertraining. Schnallen Sie ihn sich um den Rücken, damit der Widerstand bei Klimmzügen, Kniebeugen, Ausfallschritten und vielen anderen Übungen erhöht wird. Oder Sie nehmen Ihr Kind Huckepack bei den Beinübungen, vielleicht schaffen Sie es sogar mit Ihrer Freundin oder Frau (aber nicht beide zugleich, das könnte Probleme geben) auf dem Rücken.
Dicke, schwere Bücher sind ebenso gut einsetzbar wie Ziegelsteine oder Konservendosen, ganz zu schweigen von den zahlreichen Gegenständen, deren Gewicht leicht verändert werden kann. Wenn Sie bei meinen Wadenhebern einen mit Steinen gefüllten Rucksack tragen und einen gefüllten 20-Liter-Eimer halten, wird die Übung sehr viel intensiver. Oder Sie legen sich beim Wadenheben im Sitzen Sandsäcke auf die Knie.
Mit einem Seil oder jedem anderen langen Gurt können Sie das Türziehen ein- oder beidhändig an jedem beliebigen Ort trainieren, indem Sie einfach eine Schlinge um einen Baum, Gartenpfosten oder ein Geländer legen. Oder Sie kaufen sich Turnringe, die dafür bestens geeignet sind. Die Möglichkeiten sind endlos. Sehen Sie sich einfach um und lassen Sie Ihre Fantasie spielen. Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie schon mehr Geräte haben, als Sie jemals brauchen werden.

Hier nur ein paar Beispiele, wie man aus Haushaltsgegenständen Fitnessgeräte machen kann.

EASTPAK

Die 6 wichtigsten Grundsätze für ein erfolgreiches Trainingsprogramm

1. Beständigkeit
Entscheidend für den langfristigen Erfolg ist Beständigkeit. Wir müssen beständig an unserem Trainingsprogramm, unserer Ernährung und angemessenen Ruhepausen arbeiten. Nicht für zwei Monate, sondern für Jahre oder sogar Jahrzehnte. Wenn Sie vom Pferd fallen, steigen Sie wieder auf. Gute Trainingsgrundsätze sollten zu einem Lebensstil werden.

2. Erholung
Sind genügend Ruhephasen in Ihrem Programm eingeplant oder überfordern Sie sich? (Anzeichen für Überforderung finden Sie beim Trainingsmythos 5 »Je mehr, desto besser« auf Seite 37.)

3. Regelmäßigkeit
Der Körper braucht Regelmäßigkeit. Ein Programm sollte nicht aus zufällig ausgewählten Übungen bestehen, die in unregelmäßigen Abständen unterschiedlich oft trainiert werden. Wie schon mein Ausbilder beim Militär sagte: »Wir brauchen ein System und einen Plan – dann werden wir richtig gefährlich.« Der Körper gewöhnt sich nicht an unregelmäßige Aktivität. Ohne Regelmäßigkeit kann er sich an nichts gewöhnen. Setzen Sie sich Ziele! Nur wenn Sie die Übungen regelmäßig und methodisch ausführen, werden Sie Ihre Ziele schnell erreichen.

4. Abwechslung
Abwechslung bedeutet nicht, dass jedes Workout aus anderen Übungen besteht. Jeder Teil unseres Körpers kann jahrelang mit denselben wenigen Übungen trainiert werden. Was variiert werden muss, sind Intensität, Trainingsvolumen und Pausen zwischen den Übungen. Um die Intensität beim Training mit dem eigenen Körpergewicht anzupassen, müssen verschiedene Varianten einer Übung ausgeführt und unterschiedliche Trainingsmethoden angewandt werden.

5. Fortschritt
Es ist erstaunlich, wie sehr dieses Prinzip in den meisten Fitnessstudios übersehen wird. Ich beobachte viele Leute, die jahrlang ins Fitnessstudio gehen und immer dieselben Gewichte stemmen. Warum? Selbst wenn die anderen Prinzipien alle eingehalten werden, verfügen diese Leute nicht über ein Programm, das sich von einfachen zu schwierigen Bewegungen steigert, egal, ob mit mehr Gewicht, einer schwierigeren Variante, mehr Wiederholungen, weniger Pausen zwischen den Sätzen, schnellerem Tempo (mehr Wiederholungen in kürzerer Zeit) oder mit einer Kombination aus all diesen Faktoren. Gleichzeitig gibt es aber auch Programme, die sich zu schnell entwickeln und bei denen man sich leicht überfordert.

6. Überbelastung
Um unsere Körperzusammensetzung zu verändern und Kraft aufzubauen, müssen wir unsere Muskeln Belastungen aussetzen, die sie nicht gewohnt sind. Der Körper braucht neue Reize, die ihn zwingen sich anzupassen. Wenn diese Anpassung erfolgt ist, müssen wieder neue Reize gesetzt werden, die über das vorhergehende Maß hinausgehen. Fortschritt und Überbelastung gehen Hand in Hand, aber die richtige Dosis beider Faktoren ist entscheidend.

Die wissenschaftlichen Fakten hinter dem Programm

Periodisierung – das Rückgrat des ultimativen Krafttrainings

Wenn Sie wissen, warum und wie genau Sie eine bestimmte Übung ausführen sollen, und nicht einfach blind die Bewegungen absolvieren, werden Sie die Motivation finden, um sich selbst manchmal herauszufordern und eine Überforderung zu vermeiden. Und Sie erhalten das nötige Know-how, um sich Ihr eigenes Programm zusammenzustellen und an Veränderungen Ihres Körpers anzupassen. Die wichtigste Grundlage meines Programms ist die **Periodisierung**, der strukturierte Wechsel von Trainingsvolumen und Trainingsintensität:

- Trainingsvolumen: Anzahl der Sätze multipliziert mit der Anzahl der Wiederholungen
- Trainingsintensität: Schwierigkeit einer Übung; ein einarmiger Liegestütz hat eine höhere Intensität als ein klassischer Liegestütz.

Beständigkeit, Erholung, Regelmäßigkeit, Abwechslung, Fortschritt und Überbelastung – die sechs unerlässlichen Trainingsprinzipien können beeinflusst werden, indem man ab und zu von einem weniger intensiven Training mit vielen Wiederholungen zu einem intensiven Training mit wenigen Wiederholungen wechselt. Einfacher ausgedrückt: Ein Programm sollte von einem leichten und umfangreichen Training zu einem schwierigen und kurzen Training übergehen. Dadurch wird die sportliche Leistung gesteigert und Fallen wie Überforderung und Verletzungen können vermieden werden. Unzählige Studien haben gezeigt, dass durch die Periodisierung von Trainingsprogrammen Kraft und Körperzusammensetzung besser optimiert werden als mit nicht-periodisierten Programmen, die wenige oder keine Varianten in Umfang (Volumen) und Intensität bieten.
Durch ein periodisiertes Programm werden bestimmte Fähigkeiten – muskuläre Ausdauer, Kraft, Leistung (Power) – für einen bestimmten Zeitraum, hier »Block« genannt, besonders gefordert. Typischerweise wird die **muskuläre Ausdauer** während des Blocks mit *hohem Volumen und geringer Intensität (high-volume/low-intensity, HVLI)* trainiert. In meinem Programm dagegen werden hierfür die Stufenintervalle eingesetzt statt einer festgelegten Anzahl an Sätzen und Wiederholungen.
Die **Kraft** wird während des Blocks mit *mittlerem Volumen und mittlerer Intensität (medium-volume/medium-intensity)* trainiert, wobei ein Satz meist aus sechs bis zwölf Wiederholungen besteht.
Die **Leistung (Power)** schließlich wird während des Blocks mit *geringem Volumen und hoher Intensität (low-volume/high-intensity, LVHI)* trainiert, wobei ein Satz meist aus ein bis fünf Wiederholungen besteht.
Die Blöcke steigern sich von HVLI zu LVHI mit einer Verringerung der Anzahl an Wiederholungen und Sätzen (Volumen), während der Widerstand oder die Schwierigkeit der Übungen erhöht wird (Intensität).
Eigentlich ganz simpel, oder? Glauben Sie mir, es wird einfacher, denn es gibt verschiedene Arten von Periodisierung und jede der zwei häufigsten Methoden hat Vor- und Nachteile, abhängig vom Fitnessgrad jedes Einzelnen. Deswegen arbeite ich in meinem Programm sowohl mit linearer als auch mit wechselnder Periodisierung – beides wird im Folgenden erklärt. Bitte verzweifeln Sie nicht an den Namen dieser Zyklen. Sie werden sehen, dass es eigentlich ganz simpel ist.
Lineare Periodisierung (LP) ist die traditionelle und beliebteste Art, Programme zu periodisieren. Die LP schreitet von HVLI bis zu LVHI in zwei- bis vierwöchigen Blöcken fort.
Die Anzahl der Wiederholungen verringert sich, während der Schwierigkeitsgrad der Übungen zunimmt, und damit verschiebt sich der Fokus von muskulärer Ausdauer zu Kraft und letztendlich zu Leistung. Die Ruhephasen zwischen den Sätzen sollten mit der Intensität zunehmen, wenn sich das LP-Programm durch die verschiedenen Blöcke bewegt. Normalerweise werden beim Block »Muskuläre Ausdauer« dreißig bis sechzig Sekunden Pause gemacht, beim Block »Kraft« sind es neunzig bis 120 Sekunden und beim »Power-Block« 2,5 bis 5 Minuten.
Diese Methode der Periodisierung ist gut für Einsteiger oder diejenigen, die lange nicht mehr trainiert haben, da sie über einen angemessenen Zeitraum hinweg dem Körper und den Gelenken erlaubt, sich an neue Bewegungen zu gewöhnen, während die Intensität schrittweise erhöht wird. Wenn sofort mit sehr intensiven Übungen begonnen wird, verursacht das oft Probleme. Außerdem bringt das HVLI-Training Einsteigern tolle Erfolge, hauptsächlich durch eine verbesserte Bewegungsausführung, und beugt dabei Verletzungen und Überbelastungen vor. Dieser Block ist besonders gut, um mit den Übungen und ihren Varianten vertraut zu werden, und erleichtert den Einstieg ins Training.
Während diese Methode für Untrainierte hervorragend geeignet ist, hat sie den Nachteil, dass sich bei Trainingserfahrenen und Fortgeschrittenen die Fähigkeiten, die nicht trainiert werden, verschlechtern. Das liegt an der langen Dauer der Phasen (zwei bis vier Wochen), in denen der Fokus jeweils nur auf ganz bestimmte Fähigkeiten gelegt wird. Außerdem fehlt die Abwechslung, was zu Langeweile führen kann.
Täglich wechselnde Periodisierung (TWP) trainiert jeden Tag eine andere Fähigkeit, da Volumen und Intensität variiert werden. Ein HVLI-Block trainiert beispielsweise an einem Tag die Leistung und am nächsten Tag die Kraft. Diese Methode kann sehr gut variiert werden, da sie dem Körper immer neue Herausforderungen bietet und so die Motivation erhält. Sie verhindert auch, dass wir bestimmte Fähigkeiten verlernen, da jede Woche eine andere trainiert wird. Studien haben gezeigt, dass diese Art von Periodisierung doppelt so viel Kraftzuwachs ermöglicht als die traditionelle Lineare Periodisierung.
Die TWP ist daher nur für Menschen geeignet, die trainiert genug sind, um sehr intensive Workouts zu absolvieren, ohne sich dabei zu verletzen.

Jetzt zu meinem Programm

Die ersten sechs Wochen wird mit der LP gearbeitet. Muskuläre Ausdauer, Kraft und Leistung werden in zweiwöchigen Blöcken trainiert, bis in der siebten Woche die TWP beginnt und vier Wochen bis zum Ende der zehnten Woche andauert. Indem mit LP *und* TWP gearbeitet, kann hier das Beste aus beiden Methoden herausgeholt werden. Besonders die Einsteiger profitieren von der vernünftigen Entwicklung der LP und den wesentlichen Verbesserungen der TWP. Da sich das Programm immer wieder wiederholt, beugen die sechs Wochen LP einer Überforderung durch die vierwöchigen TWP-Blöcke vor, bei denen ein fünfter, zusätzlicher Tag hochintensives Intervalltraining (HIIT) absolviert wird, das sehr effektiv für Muskelaufbau, Fettverbrennung, Ausdauer und Kraft ist.
Egal, ob Sie mit meinem Programm trainieren oder nicht, achten Sie darauf, dass Sie beide Formen der Periodisierung in Ihr Trainingsprogramm integrieren. Jede Art der Periodisierung ist besser als gar keine. Wenn Sie einfach mit voller Kraft wild drauflostrainieren, selbst mit wenig Wiederholungen, führt das unvermeidlich zu einem Übertraining und schließlich zu Verletzungen. Das trifft für jede Art von Kraft- und Konditionstraining zu, egal, ob Sie Gewichte stemmen, laufen, Fahrrad fahren, rudern oder irgendetwas anderes machen. Denken Sie daran: Es gibt endlose Möglichkeiten bei der Periodisierung. Die Methoden, die ich gewählt habe, sind am besten für Kraft- und Konditionstraining mit dem eigenen Körpergewicht geeignet. Mein Programm fördert

alle acht sportlichen Fähigkeiten: Kraft, Leistung, Tempo, Steigerung der Ausdauer von Muskeln und Herz-Kreislauf-System durch die Veränderung des Umfangs (Sätze und Wiederholungen), der Intensität (Schwierigkeit einer Übung) und der Zeit (Trainings- und Ruhephasen). Die anderen Fähigkeiten, wie Balance, Koordination und Beweglichkeit, werden durch die sich ständig weiterentwickelnden Übun-gen mit dem eigenen Körpergewicht kontinuierlich herausgefordert und verbessert.

Über die Autoren

Mark Lauren ist zertifizierter Military Physical Training Specialist, Special Operations Combat Controller, Triathlet und Meister im Thaiboxen. Er hat fast 1000 Rekruten effektiv auf die extremen Anforderungen der höchsten Führungsebene der Spezialkräfte vorbereitet. Als erfahrener Leiter bei der Planung von Missionen wie Such- und Rettungseinsätzen während eines Kampfes, Luftunterstützung, Aufklärungs- und Überwachungsmissionen sowie bei der Einnahme von Luftlandeplätzen hat er Soldaten trainiert, die jederzeit sofort einsatzbereit für die Entsendung in Kampfgebiete sind – ob per Fallschirm, Geländewagen, über Land, mit Taucherausrüstung oder anderen Unterwasserfahrzeugen.

Joshua Clark ist der Autor von »Heart Like Water: Surviving Katrina and Life in Its Disaster Zone«, das für den National Book Critics Circle Award nominiert war. Seine Texte sind in vielen Zeitungen, Zeitschriften und Anthologien erschienen. Er ist außerdem zertifizierter Personal Trainer, der keinen Schritt mehr in ein Fitnessstudio gesetzt hat, seit er sein eigenes Studio wegen des Wirbelsturms Katrina schließen musste. Aber dank dieses Buchs hörte er nie auf zu trainieren und ist jetzt in der besten Form seines Lebens.

Der Autor spendet einen Teil seines Honorars der Special Operations Warrior Foundation. Diese Einrichtung ermöglicht Stipendien und Therapien für die Kinder verstorbener Angehöriger der Spezialkräfte, die in Kampf- oder Trainingseinsätzen gefallen sind. Außerdem bietet die Organisation schwer verwundeten Angehörigen der Spezialkräfte und deren Familien schnelle finanzielle Unterstützung (www.specialops.org).